

Issue 402
24.04.2014

West Kowloon
Living in the Trinity

- 搵嚟笑 世界更美妙
- False Alarm 重組夾 Band 夢
- Tea Break 浪漫想像
- 山水禪 觀照自我

都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發


LOVE FOREVER
愛 恆 久 系 列
心，只為你而開。
因為愛很美
愛恆久系列代言人 林峯
六福珠寶
LUKFOOK JEWELLERY
顧客服務熱線：2710 9368 lukfook.com



HITACHI
Inspire the Next



全線日立凉霸分體機系列

滿足用家不同所需

快速製冷 高效節能 加倍寧靜



日立冷氣 連續30年銷量No.1*

日立凉霸分體機系列，種類繁多，更備冷暖功能，總有一款迎合你不同的所需。

18個月 全機免費保用

Nano Titanium 納米鈦空氣過濾網　1級 能源標籤　R410A 環保雪種　RoHS　產品詳情

纖巧420系列 淨冷
- 1匹 RASD10CDK
- 1.5匹 RASD13CDK

纖巧468系列 淨冷
- 1匹 RASS10CAK
- 1.5匹 RASS13CAK

淨冷系列 淨冷
- 1匹 RASE10CAK
- 1.5匹 RASE13CAK
- 2匹 RASS18CAK
- 2.5匹 RASE24CAK

完全直流變頻式淨冷系列 淨冷 ALL DC INVERTER
- 1匹 RASX10CBK
- 1.5匹 RASX13CBK
- 2匹 RASX18CBK

STAINLESS CLEAN系列 ALL DC INVERTER
- 1匹 RASSX10HAK
- 1.5匹 RASSX13HAK
- 2匹 RASSX18HAK

完全直流變頻式冷暖系列 ALL DC INVERTER
- 1匹 RASX10HAK
- 1.5匹 RASX13HAK
- 2匹 RASX18HAK
- 2.5匹 RAS60YHT
- 2.5匹 RAS70YHT

註：不同型號的外型規格及功能有所不同，詳情請參閱產品目錄。 *根據1984-2006年ACNielsen及2007-2013年某市場調查公司全港冷氣機市場調查報告。18個月全機免費保用條款及細則請參閱日立公司網頁。 以上圖片均屬示意圖。

香港日立有限公司查詢熱線：2770 0377 www.hitachi-hk.com.hk



（資料由客戶提供）

德國GROHE轉駁式雨淋系統 將浴室變身享受泉源

香港居住面積珍貴，因此一般對於每天最舒適的淋浴地方，都是希望以最少的空間，獲得最大的享受。面對自己的家居，可會想過在有限的空間，可以擁有酒店淋浴般的享受？GROHE轉駁式雨淋系統給予你一個理想的選擇。

安裝靈活便捷

GROHE轉駁式雨淋系統為受間隔及原有裝置局限的浴室提供了一個上佳選擇。這個系統適用於任何浴室的環境，無論貴府上浴室的設計如何，GROHE轉駁式雨淋系統都備有不同的組合，將你的舒適享受放在首位！閣下的水龍頭位置安置在何方，甚至正正置於熱水爐下，均無礙加入GROHE轉駁式雨淋系統，不需大型改動，十分方便。這個不受浴室環境限制的設計下，只需透過轉駁器將雨淋系統安裝在另一邊牆身，維持熱水爐及龍頭原有位置不變即可使用，簡單的安裝升級便能使家中的享受完全提昇。

家中淋浴從此不一樣

GROHE轉駁式雨淋系統的設計繁多，為的是適合不同人士對噴水速度、花灑大小、最重要的是酒店式的頭頂花灑都一一俱備。一般家居以往甚少備有頭頂花灑，GROHE轉駁式雨淋系統以一個相宜的價錢提供了這個可能！當你安裝了GROHE轉駁式雨淋系統，在家享受最優質的淋浴體驗便成為了可能。



GROHE轉駁式雨淋系統入門型號只由港幣4,988起，浴室套裝升級更低至港幣1,988。詳情可致電GROHE顧客服務熱線2969 7067或閱覽網頁WWW.GROHE.HK。



OK便利店 新登場

全線OK便利店有售

網羅你喜歡的娛樂資訊
all the entertainment you love in one place



電影 movies　應用程式 apps　圖書 books　遊戲 games



可接受現金、信用卡 (VISA及銀聯)、EPS及八達通付款

廣告由以上產品之供應商刊發，廣告內容及對有關產品的描述及說明，乃由供應商提供及負責。此廣告只表示產品於OK便利店發售。





If you don't like something, change it.
If you can't change it, change your attitude.
Maya Angelou

Chief Operating Officer
Jacqueline Chan 陳凱思

Editorial
Editor-In-Chief
Nik Cheung 張展鍵
Executive Editor
Jeremy Pang 彭智海
Senior Fashion & Beauty Editor
Polo Cheung 張寶兒
Editor
Ringo Fung 馮永豪
Kimmy Lo 盧敏琪
Sandy Ho 何鳳儀
Naomi Wong 王宇紅
Ling Mok 莫坤菱
Sub Editor
Michelle Ho 何詠詩
Head of Project Team
Desiree Lam 林寄韻
Senior Project Editor
Alan Man 文耀倫
Ivy Yu 余詠芯
Milk Tang 鄧淑嫻
Kit Lau 劉潔瑜
Project Editor
Tiffany Leung 梁秀雅
Bonnie Tang 鄧蕾文
Claudia Li 李樂嫻
Assistant Project Editor
Sora Leung 梁頌婷

Art
Art Director
Billy Cheung 張穎恆
Deputy Art Director
Grace Leung 梁穎儀
Senior Designer
Man Man Ho 何佩雯
Designer
Blue Li 李銘棟
Alice Choi 蔡淑婷
Mavis Chan 陳玎言
Project Designer
Hang Wong 黃梓恒
Carman Hui 許嘉敏

Photo
Chief Photographer
Tedd Choi 蔡木忠
Senior Photographer
Michael James Whyte 韋子傑
Photographer
Franky Li 李家樂
Ho Ka Wai 何家威

Advertising Sales
Business Director
Simone Tse 謝倩雯
Sales Manager
Horus Tse 謝欣颿
Senior Account Manager
Synthia So 蘇蕙良
Sunny Leung 梁志華
Account Manager
Angel Chan 陳安琪
Karman So 蘇嘉敏
Elaine Luk 陸依齡
Account Executive
Wing Chow 周鉅富
Senior Marketing Executive
Maggie Shaw 邵嘉慧
Senior Event Marketing Executive
Cathy Chan 陳子樂

Print / Production
Production Manager
Steven Wong 王振雄

Traffic
Traffic Coordinator
Andrew Leung 梁永光

Contents

issue **402**
24.4.2014

This Week

14 **What's Up**
24 **Editor's Pick**
32 **Cover Story**
West Kowloon Living in the Trinity

Holistic Green

38 **Soul**
山水有得襌
44 **Movie**
大地之鹽



Lifestyle

48 **Feature**
搵嘢笑 世界更美妙
54 **Dining**
Tea Break 英式想像
61 **Gadget**
4K工作室
68 **Travel**
淡季 遊得自在

Fashion & Beauty

76 **Showcase**
Rock & Wow
82 **Green Beauty**
Save the Trees Save Your Skin
88 **Beauty Food**
Healing Book
90 **Plant Power**
櫻花 Cherry Blossom
94 **Beauty News**
All about Aromatherapy
95 **Hot Item**
Snowing Summer

Culture

96 **Theatre**
法式暗示下的顫抖與愛情
98 **Music**
False Alarm 重組夾Band夢
100 **People**
林二汶 國語唱出真我
104 **Film**
《未夠秤》拼湊香港人身分
106 **Exhibition**
《兒神疑鬼》「錄像插畫」裝置展
108 **Listings**

Platform

110 **Pop Choice**



指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站 青衣站
荃灣站 九龍塘站
葵芳站 東涌站
銅鑼灣站 北角站
鰂魚涌站 旺角站
太古站 觀塘站
尖沙咀站 佐敦站
九龍站

Publisher
Metro Publishing HK Ltd.
九龍觀塘鴻圖道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel：3667 4800 Fax：3667 4888
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel：3667 4802 Fax：3667 4888
info.metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel：3196 1636 Fax：2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk



















metropophk

幼童近視大激增
把握護眼黃金期

記者　M Mandy & Vincent

電子產品普及，小朋友亦常「機不離手」，加上繁重的功課與學習，令小朋友長時間近距離觀看物件，加深患近視的風險。不少小朋友就讀幼稚園時，已開始佩戴眼鏡，情況令人憂慮。政府建議，學童從4-5歲開始，便可以進行視力檢查。但不少家長反映，眼睛檢查排期需時，而且某些檢查亦不夠全面，怕小朋友錯過治療眼疾的最佳時機。

近視也可能歸因予遺傳，以撰寫育兒心得著名的 Bloggers – Mandy 和 Vincent，也面對這個煩惱，只因二人從中學開始，已經是「眼鏡一族」。有見及此，二人與剛就讀幼稚園的大仔Mancent 到「眼鏡88學童近視控制中心」，作全面仔細的視力檢查，並與大家分享過程及感受。



▲ 人氣Bloggers Mandy和Vincent帶同大仔Mancent，到「眼鏡88學童近視控制中心」作眼睛檢查。

記：爸爸媽媽都有佩戴眼鏡，有否擔心小朋友有視力問題？

M：我們兩夫婦也有近視，所以很擔心孩子也會有遺傳的近視問題。而且，我們的大仔Mancent今年四歲，正就讀幼稚園，眼見他不少同學已需要佩戴眼鏡，就更擔憂。加上我們間中也會讓孩子玩平板電腦，所以開始注意他的視力問題。

記：最擔心子女有甚麼視力問題呢？

M：作為父母，除了擔心孩子有近視外，也會擔心他有散光或不能控制眼球等問題。我們也會擔心他有一些透過一般驗眼(只驗度數)時未能發現的眼疾，如視網膜穿孔等，真是甚麼也擔心一場。

記：你們何時開始想帶小朋友去驗眼呢？

M：我們想過為Mancent驗眼，但聽過坊間不少評論，怕排期的時間太長，或視光師經驗太淺，不懂與小朋友溝通，所以一直猶疑不決。後來，我們發現「眼鏡88學童近視控制中心」提供「全面眼科視光檢查」及「近視控制諮詢」，因此帶著孩子前來檢查。

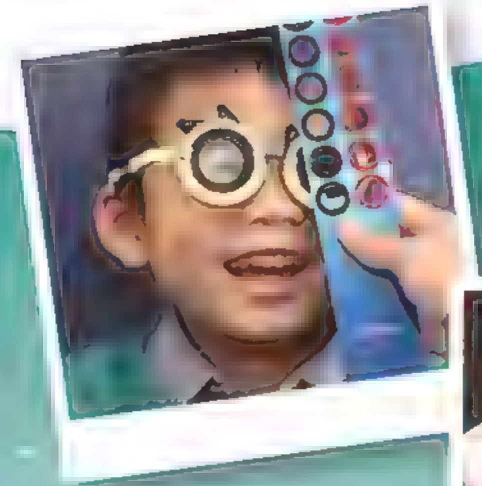
記：Mancent於「眼鏡88學童近視控制中心」完成檢查後，覺得這裡與一般眼鏡店有何不同？

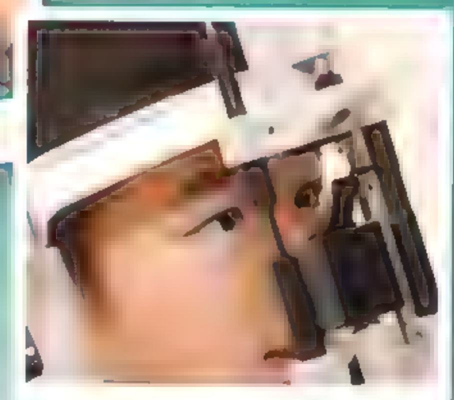
M：這裡的設施很專業，有些還是特別為小朋友而設，令小朋友很容易配合檢查，而視光師對小朋友亦很有耐性。

記：讓你們感覺最深刻的是甚麼？

M：最深刻的是可以從註冊視光師學到更多護眼及預防近視的知識，例如他建議我們在看書時，不是放在桌上，而是拿在手上，令眼睛在看近的時候，也會看到遠的事物。這些專業又貼近生活的小建議，令我們感覺貼心。

註冊視光師 專業小貼士





如何察覺孩子視力上遇到困難？

- 看東西時常常瞇起雙眼
- 未能正確從黑板上記錄筆記
- 寫字時出現跳行或漏字等學習問題
- 眼睛轉動欠缺靈活，看東西時頭部偏側

兒童近視控制方法有幾種？

	角膜矯形術	軟性隱形眼鏡	近視控制鏡片
適合年齡	6歲以上，能處理矯形鏡及近視不足500度的兒童	6歲以上，能處理隱形眼鏡的兒童	年紀較小及未能處理隱形眼鏡的兒童
佩戴方法	每晚睡覺時佩戴高透氧度硬性隱形眼鏡來逐漸改變角膜弧度，日間無須佩戴	只須在日間佩戴來矯正和控制近視	須配合特定姿勢以正確使用鏡片
效果	暫時獲得最多臨床研究證明有效延緩近視加深，但個別延緩效果有不同	少量臨床研究，效果因人而異	少量臨床研究，效果因人而異

如何為孩子挑選合適眼鏡？



除面形外，要配合頭圍大小



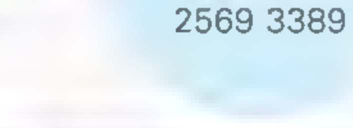
提供完美的平衡和高穩定性



選擇較輕及不易引起敏感的物料



維持最佳的廣角傾斜和頂點的距離



早晨 共嚐溫馨

貓咪總是喜歡在清晨時分便溫柔地把我弄醒，
意會我是時候要為牠準備每天的第一頓盛宴。
是有點睏吧，不過能把握早上的悠閒時光，
跟這位家中小可愛共嚐豐盛的早餐，
相信每位愛貓的朋友都會領略到箇中的窩心與歡喜吧！

這 2 款 Mon Petit 的貓罐頭都加入了田園嫩菜及雞蛋，讓 Ginger 每一餐的滋味更添豐富。我初時讓牠試吃梳乎厘白雞肉口味時，牠已發出開心的「咕咕」聲，而且很快便將貓糧吃光



Germaine & Ginger





Jill & 比比

豐盛早餐新選擇

每逢想起貓咪每天在家中守候著自己歸來，便很想準備一點心思討牠們歡喜。Mon Petit® 全新推出的「情約早晨」系列罐裝貓糧，共有梳乎厘質嫩滑白雞肉及汁煮鱒魚 2 款口味，每種口味更特別加入了田園嫩菜及雞蛋，讓貓咪可吃得更覺滋味，自然更喜歡與你於家中逗在一起。

貓貓食相　精彩分享

貓貓的趣致食相，從來都是討人喜愛。由 metropop 與 Mon Petit® 於早前聯合舉辦的「早晨約定」相片上載活動，獲得不少讀者的支持，並收集了大量的貓貓食相照片，感覺分外溫馨。每位參加者更可免費獲贈由 Mon Petit® 準備的貓罐頭小食禮品包（價值 HK$124），而 8 位星級照片得獎者更可額外獲贈 Mon Petit® 早晨系列罐裝貓糧 2 箱（價值 $408），相信最開心的當然是牠們的貓咪吧！

豆腐十分嘴刁的，每次要牠試食新貓糧時都要大費周章才行。想不到這次讓牠試食白雞肉口味貓糧時，牠卻一試便愛上，想不到貓糧的質感原來可如梳乎厘般的鬆軟，豆腐每次都吃得很愉快呢！



Cathy & 豆腐

01 This Week
what's up



1

GO OUTSIDE

Teakha x HOLICycle
英倫下午茶 x 復古單車

「茶。家」趁著成立兩周年的紀念月與單車文化概念店（HOLICycle）合辦「Tea Ride：英倫下午茶 x 復古單車」，一同以一身復古打扮，騎著復古單車來認識港九舊區街道風景。我們耀眼的單車隊伍更會駕著單車乘坐過海天星小輪，最後來到「茶。家」享受一個悠閒的下午茶野餐。

騎行路線：
由荔枝角 HOLICycle 出發，到尖沙咀轉乘過海天星小輪，最後以「茶。家」為終點站

[illegible]：
參加者須穿著以復古為主題的服飾，如英倫風、懷舊中國風等。

日期： 4 月 27 日
時間： 12:30-17:00
集合地點： 深水埗荔枝角道 135 號 HOLICycle
報名費用： $320（包括茶。家下午茶乙份）
facebook： Teakha X HOLICycle 。英倫下午茶 X 復古單車

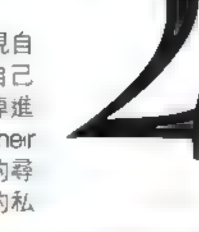
2

PHOTOGRAPHY

「反正我信了」
楊德銘 / 鄭耀華作品聯展

本地攝影師楊德銘在《八九風光如此美好》裡，重新審視自己在 1989 年拍攝的童年家庭舊照，對照片裡往昔的自己不可置信，索性把畫面篡改，讓觀眾甚至作者本人都掉進又熟悉又狐疑的吊詭處境；海外攝影師鄭耀華的 "On Their Sites" 用冷峻的旁觀目光，把鏡頭對著一處處毫不起眼的尋常街角、公共空間，裡面盛載著的卻是一段段平凡人物的私密回憶。

日期： 5 月 3 日至 6 月 15 日（逢星期四至日）
時間： 12:00-19:00
地點： 觀塘偉業街 169 號中懋工業大廈 4 樓 B1 室 Salt Yard
網址： www.thesaltyard.hk
查詢： info@thesaltyard.hk 3563 8003











EXHIBITION

「愉悅滿園」
貝氏中國古代情色藝術珍藏展覽

展覽呈獻逾 100 件來自荷蘭貝索烈（Ferdinand M.Bertholet）收藏的精彩畫作、器具、象牙及陶瓷製品，承上啟下，縱橫漢清。本身是藝術家的他，第一幅春宮圖就是購自上環荷里活道的古董店，着迷那坦率自然的畫風，自此一發不可收拾，四出搜羅各文化的情色藝術品，至今已成為世上藏品最多的情色藝術收藏家。

日期： 即日至 5 月 3 日
時間： 10:00-18:00（平日）
11:00-17:00（逢星期六）
地點： 金鐘道 88 號太古廣場 1 座 5/F 香港蘇富比藝術空間
網址： www.sothebys.com
查詢： HKgallery@sothebys.com 2524 8121



3

01 This Week What's up 4

MUSIC

斯人派對 2014 香港
（張懸 & Algae 、橙草、森林合唱樂團）

張懸 16 歲開始在 live house 走唱，堪稱「當代桂冠詩人歌手」。2008 年她與幾位志同道合的朋友組成樂團 Algae，生平首場售票演唱會在 2013 年於香港舉辦，名為「潮水箴言」概念演唱會。橙草，來自台北的三人流樂團，受九十年代後搖滾樂及另類噪音結他音樂影響，音樂中充滿強烈結他破音和飽和的音牆。森林合唱團曾出版專輯 "No Fun"，是一張誕生於且屬於台灣的專輯。

日 期：5 月 10 日
時 間：20:00-23:00
地 點：九龍灣國際展貿中心 KITEC Music Zone
票 價：預售 $450 / 即日 $550
網上購票：www.cityline.com
電話訂票熱線：2111 5333
facebook:【斯人派對 2014 香港】演出 -by Brotho Entertainments











EXHIBITION

「Growth Rings 年輪」何淑美個展

是次展出本地藝術家何淑美的Landscape -memory series 門後系列。這系列包含了她感興趣的兩點：人的精神世界及消失的景色。 她透過訪問身邊人的個人經歷，慢慢在畫面中呈現受訪者的內心世界。而這也恍如油畫的特質， 層又 層，久久歷新。 個又 個不同的故事如晶瑩般閃耀著他們的世界。

日期：即日至 5 月 10 日
時間：14:30-22:00（星期一至四）
14:30-23:00（星期五、六）
地點：中環蘇豪伊利近街 15 號地下 Culture Club 畫廊
網址：www.cornhoartist.com
查詢：aruna.cultureclub@gmail.com 2127 7936





6

THEATRE

黑目鳥劇團 載譽重演《去你的愛情》

一個一人共鳴的三角愛情故事。「她」快將三十，決意化成候鳥，進行一次終極大遷徙，拋棄新歡「他」，然後兩袖清風瀟瀟灑灑的上機，橫跨半個地球為了尋找一碟失落的「他」。正所謂「但凡未得到但凡是過去，總是最登對……」這個旅程究竟是緣是債，還是場夢？

日期及時間：5 月 8 日 5 月 10 日 20:00
5 月 10 日 5 月 11 日 15:00
地點：上環文娛中心 8 樓香港話劇團黑盒劇場
查詢：5100 2254
票價：$200
網上購票：www.urbtix.hk
電話購票：2111 5999
網址：www.blackbirdtheatre.hk

TALK

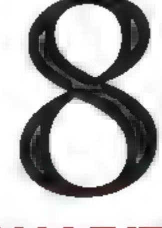
I'MPERFECT WOMEN Forum

「女神」一詞流行到氾濫，「港女」一詞令人嗤之以鼻？眾目睽睽，「完美女人」又是否真的如此絕對及令人嚮往？今回 I' MPERFECT XCHANGE 與 So Soap! 區區肥皂聯手，邀請何式凝教授，跨性別人士 MiMi Wong 及許雅舒導演，就 I'MPERFECT WOMEN 點題開講，同場舉行 Lip balm 工作坊。

日期：4 月 26 日
時間：14:00-18:00
地點：北角油街 12 號油街實現
報名：http://goo.gl/atcOsS
費用：$350
facebook：I'mperfect

7

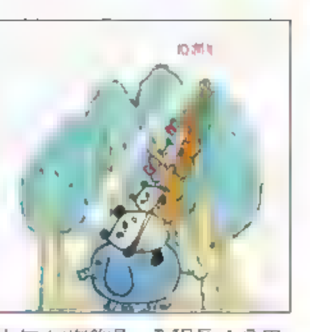




CHARITY

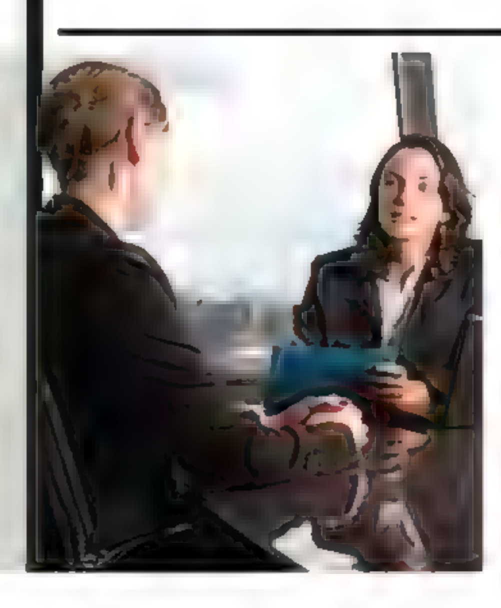
點滴揹水行

2014
AVEDA點滴揹水行
揹著水 步出愛



是次活動希望為「集雨水窖」項目籌得港幣 280 萬元善款。揹負 4.5 公升或 800 毫升水走完艱辛山徑，體驗缺水農民每天往返崎嶇山嶺取水的生活習慣。同時，亦藉此別開生面的籌款方式引起社會各界關注國內西北部的乾旱問題。

路線：山頂廣場、夏力道山頂迴步徑、柯士甸山遊樂場，全程長 4 公里。
日期：5 月 11 日
起步時間：早上 10 時
（活動會分 4 個時段出發，個別起步時間將再作通知）
網上報名：http://adropoflife.org/tw/2013-11-25-08-27-59
截止報名日期：4 月 30 日
網址：http://walkforwater.adropoflife.org.hk



TALK

9

「來自面試的你」一站式面試攻略講座

KD M'art 將舉辦「來自面試的你」一站式面試攻略講座，集合醫學、心理、語言與人事招募四大範疇的專業人士，解開個人對自己與工作消極態度的心結，也剖析個人與小組面試的最佳準備策略，務求讓不同年齡背景卻都在尋覓新發展路向的人對自己、工作及未來確立有更牢固的掌握。

日期：5 月 18 日
時間：15:30-17:00（15:00 入場）
地點：中環大會堂高座 7 樓南會議室
講者：梁志恒
費用：$100(首 10 名 metropop 讀者免費，請致電查詢）
facebook：KD M' art 凱登藝術教育
報名：kdmart.hk@gmail.com
9376 3784

01 This Week
What's up

10

SHOOTING

森 • 呼吸漫遊

很多人喜歡帶著相機郊遊，拍下大自然美好的　面，為生活留下珍貴回憶。文藝女生與突破的 Qu 合作舉辦「森 • 呼吸漫遊」影像工作坊，在突破青年村四周，以日系攝影手去拍下與自然的對話，帶著孩子般好奇的眼光探索、遊走森林，喚醒被埋藏的成長軌跡。

日期：5 月 17 日
時間：14:30-18.00
地點：突破青年村
費用：$200（突破 serve club 會員）
$250（非會員）
查詢：2632 0782
報名：www breakthrough org hk/[illegible]/quworkshop

11

OPENDAY

創意書院開放日

連兩日開放日活動包括不涉及金錢的以物易物地攤、售賣同學自家創作的手作概念士多、傳統手繪電影海報師生展、藍曬染布和杯哼節奏工作坊等，全部學生主導，環保為主題，分享創意成果之餘，亦了解如平衡城市藝術和綠色生活，順道參觀這間非　般藝術校園。

日期：5 月 3 至 4 日
時間：14 00 18.00（星期六）
11:00-18:30（星期日）
地點：聯合道 135 號香港光基創意書院
查詢：2180 9595
報名：www.creativehk.edu.hk/onepage/openday2014





Peer Power

回想「學生哥」年代，我們除了讀書外，亦會參加不同的學會，發展興趣，結識同道中人，互相扶持。然而，踏入社會工作後，大家傾向重視業績、晉升、機遇，「柴娃娃」的日子彷彿只是青蔥歲月的見證。其實同事除了談工事外，工餘的聯誼及交流，亦有一同成長、鞭策、鼓勵的作用，因此 AIA 近年積極凝聚 Y 世代同事的力量，成立了 Y-Club，這個平台可作互相交流，令同事成為並肩作戰的真夥伴。

TEXT · ALAN 、KIT & SORA PHOTO · WAI DESIGN · CARMAN@POP（廣告）

Y 世代迎未來

AIA 一向與時並進，在 2012 年 12 月成立 Y-Club，為充滿魄力的未來主人翁創造一個屬於他們的平台。Y-Club 凝聚了一群年青財務策劃經理及財務策劃顧問，他們不但是新世代保險專才，同時也是協助業務發展的新力軍，是社會上充滿夢想敢於挑戰、散發著年輕及活力的新世代。

Y-Club 除了提供培訓及支援外，更舉辦多元化的活動，於全港最高的 ICC Sky 100 舉行的 "Y-Club Kickoff Party"，是 Y-Club 首個大型活動，讓年輕的經理及同事一同參與，體現出Y世代擁有熱情活力的一面。去年的聖誕節，Y-Club 更於鬧市舉行「聖誕『友』心派大行動」，向市民派發愛心曲奇，用行動表達出對社會的關愛。不同活動及支援，只為了一個目標 — 讓 Y 世代一起成長。



Y-Club Kickoff Party@ICC Sky 100



Cheerful Party@Magnum Club



聖誕「友」心派大行動 @ 中環 / 銅鑼灣 / 尖沙咀





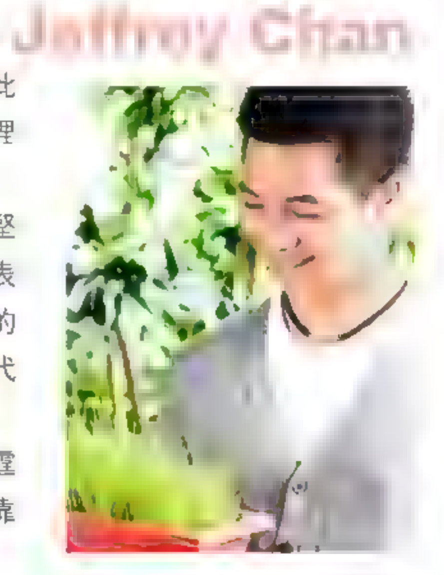
【耕耘】

更享受收成一刻。
親力親為，

每個年代都會有人説「一代不如一代」，近年，80、90後更常被標籤，認為他們斤斤計較，但其實他們不是計較付出，只是講求一分耕耘一分收穫。每個年代的人都有優點與缺點，以下三位AIA Y-Club成員就將自己的優點發揮出來，親力親為，默默耕耘，將熱誠投放於工作上，現在換來認同、理想的回報及自主的生活。

享受成長過程

Jeffrey Chan



「我是一個充滿拼勁的人，希望趁年青便建立良好的事業根基，因此設有完善晉升階梯，而且薪酬回報是按工作表現而定的 AIA，便是我的理想選擇。

我早在年青時已希望加入公司，因此早在 18 歲正式入職前，我已堅持每星期在公司接受培訓及實習，為投身業界前做足準備。要成為一個表現出眾的 Y 世代，我們應擴闊自己的眼界才行，因此，由 Y-Club 舉辦的不同活動就能給予我及其他 Y 世代更多見識社會的機會，這正是年輕一代所需要的。

看見自己談吐變得專業得體，我亦很滿意這種成長。在我眼中，謝霆鋒就是一個經歷成長的佼佼者，因為年少反叛的他，現在的形象卻很可靠穩重，希望我在 30 歲時都可以如他般充滿魅力。」

自主工作節奏

Nadia Wu

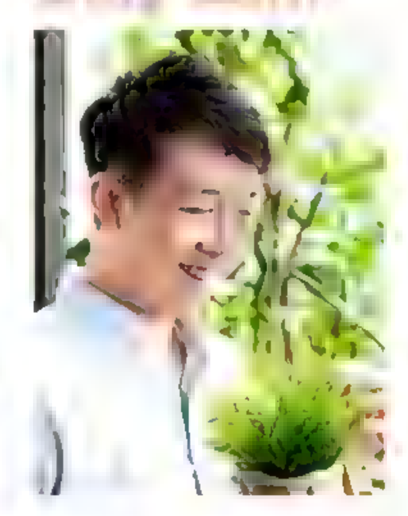


「加入 AIA，是希望重新掌握自己的生活。我曾在新加坡從事核數工作 3 年，當時曾一星期工作 120 小時。記得有一晚 10 時放工，上司竟質問我：『咁早放工做咩？』人生不是這樣吧！再加上我是女性，如果想生小朋友便一定要離開這樣的工作環境，於是決定回港尋覓其他出路。

回港後，一個賣雞蛋仔的人啟發了我，售價只是 $10 的雞蛋仔在扣除成本後，他便可取得所有盈餘，比以往無論是處理大小的 project 仍只得不變的月薪更令我嚮往。為了可以掌控工作時間及收入，我決定投身 AIA。我在 AIA 已有 2 年多，開心的不僅因為收入增加了，而且還真的做到 work-life balance，是一份可以做一世的工作。Y-Club 亦會舉辦如送贈曲奇等有意義的義工活動，讓我們在滿足個人生活時，亦能對社會作出更多貢獻。」

以保險助人





「於大學修讀政治與行政的我，一直期望以 policy『政策』來造福人群。而保險業的 policy『保單』恰巧也有著相同的作用，能讓我從另一種途徑來協助不同的人，加上 AIA 於香港的市場佔有率一直領先同行，所以我在畢業後便選擇加入這間公司。對 Y 世代來說，工作的意義有時會比薪金來得更為重要，這亦是我投身這行業的原因。不少人在遇上難題時，首先總會聯想到『保險』的安排，而我就像是跟客戶一同去經歷人生中的的每件大事般，並在適當時候給予協助。

要結識公司內每一個工作夥伴確是不易，不過藉著參加 Y-Club 的活動，我便可與來自全港各區的 Y 世代夥伴成為朋友。這些自我入職時已建立起來的友誼，確能給予我一種事業上的鼓勵。」




h2O+
去黃。減壓
健康。愉悅



1 Summer Waxing

毛髮，現代人不知何解會望而生畏，若然沒做 laser 脫毛，走在街上隨時被人歧視。

不過 laser 脫毛未必人人適合，許多人包括荷里活影星覺得做 waxing 反而收放自如。Stripes 在多個城市包括本地都有處理 waxing、剃毛中心，為喜愛夏日去毛冬季留毛的人開創另類選擇。夏天將至，腋下和 bikini 部位都成細菌溫床，是脫毛的重要部位。若做 laser 自覺擔驚受怕，waxing 不牽涉機器，令脫毛變得 relax。

POLO





2 好鞋不如好墊



腿部甚至背部疼痛，很多時並非單單由勞損造成，反而是你所選的鞋子有問題，久而久之造成各種痛症。當然，選健康的鞋子，就等如我們要犧牲外觀，去買那些厚甸甸的健康鞋嗎？其實除了要小心選鞋子外，一對適合的鞋墊也幫得上忙。我所說的鞋墊當然不是說街邊二十元有一對那種，例如 Superfeet 的度腳訂製鞋墊，便需要你坐在一張離地面有一段距離的椅，令到雙腳在無重的狀態懸垂，專業人士會為你調節雙腳的正置姿勢，利用真空原理量度腳形，以高溫為鞋墊定形，造出獨一無二只適合你個人的鞋墊，從而支撐腳部及適合腳形的輔具。這種技術必須接受美國專業人員培訓才能進行。現時 Protrek 的上環店和 MegaBox 店便提供有關服務。

查詢：2850 7900 / 2629 5022

力

3 散播飲食力量



「手機食先」應該是當今最火熱的飲食潮流，有時深夜在 facebook 被大量美食相片轟炸，那種煎熬真的不足為外人道。美食與網絡的影響力同樣巨大，Openrice 將兩者合二為一，推出一個以美食相片及飲食社交群落為主導的手機應用程式《開飯相簿》，猶如 instagram 的個人專屬相簿，不過內容就全部跟食物有關，可以與不同的飲食愛好者互相追蹤，而且不局限於香港區域，在亞洲其他地方旅行也可即時知道好評餐廳的位置，不需跟著旅遊書也能吃到地道風味。

App：OpenSnap《開飯相簿》
費用：全免

MICHELLE



Eat Green
and
Live Well
環保，應以具體行動來實踐出低碳的綠色生活，港人坐言起行，以「一周素食一天」的行動，
每年便能減少排放 213* 公升二氧化碳。由日常生活小節入手，
逢星期一素食，從飲食習慣開始減少碳足跡，同時也能改善自己的內在健康，
減低患上長期疾病的風險，例如素食者患心臟病後的死亡率可能較非素食者低 24%^。
若加上電子美容產品的功效，內外配合相輔相成，只要踏出簡單的一小步，
便能夠發揮雙重的美容效果，為生活更添閃亮。
TEXT · SORA & KIT DESIGN · CARMAN @POP（廣告）
百老滙為生活加添閃亮
由即日起至 8 月 31 日期間，凡於百老滙購買指定牌子及型號的家庭電器或電子美容產品，
即可免費獲贈指定 Little Twin Stars 閃亮禮品乙份，數量有限，送完即止。
安在家中實行無綠不歡的飲食態度，為生活加添閃亮元素，讓你享受精彩的每一刻。



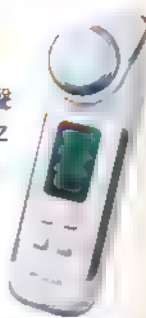
BREAKFAST

龍眼水＋蔬菜三文治



- 龍眼能促進身體血液循環，有效減淡黑眼圈
- 蘊含豐富維他命
- 龍眼可以作乾果食用，或於早上以溫水沖泡飲用

[illegible] 改善黑眼圈



配合 YA-MAN HSI-13-HK 聲波溫熱離子機，具備 8MHz 超聲波震動緊膚，以及專利的眼部護理三角頭，每周使用 2-3 次，有效針對眼部細紋及黑眼圈，內外擊退眼部問題。

LUNCH

新鮮青瓜沙律



- 青瓜能促進身體新陳代謝，排出體內毒素
- 蘊含維他命 C 及丙醇二酸
- 可配合不同的蔬菜及水果，製成簡單清新的沙律作午餐享用

[illegible] 塑造活力形象



男士們的皮膚大多較為乾燥及缺乏光澤，加上面上留下鬚根，更顯得一臉倦容。Panasonic 日本製造 LAMDASH 超高速磁力驅動電鬚刨 ES-LV94，採用「偵感」刀頭震動系統，自動感應鬍鬚的密度及調節震動的幅度，加上嶄新輪廓追蹤 5 刀頭設計，使用後感覺更清爽乾淨。

[illegible] 潔面剃鬚一 click 過



Philips YS526 Click & Style 剃鬚與清潔，能夠一物多用，具備剃鬚及清潔肌膚效用，其旋轉式刷頭觸感恍如雙手一樣，比手動清洗更持久控油，兩者內外相得益彰令男士肌膚重現健康亮澤。

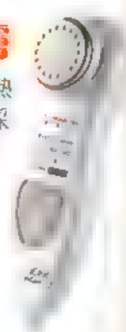
DINNER

無花果牛肝菌天使麵

- 作用：無花果有效延緩衰老，使肌膚更嫩滑
- 成分：蘊含抗氧化物酸化酶及 17 種人體必需的胺基酸
- 方法：以無花果配搭不同菌類、蔬菜、意粉及醬汁，提升整道菜的層次



深層清潔 亮澤肌膚



Hitachi CM-N28000BF 溫熱冰肌離子清潔及保濕器，採用冷熱雙導頭設計，可使用平日慣用化妝水、乳液及面膜，導出毛孔內的微細污垢及收緊毛孔，同時保濕滋潤，讓肌膚由內到外達致嫩滑滋潤的效果。

提升輪廓 打造緊緻美肌





SHLAB ReFa CARAT 白金美顏塑身棒利用太陽能產生微電流，幫助血液循環，令肌膚重拾亮采與光澤。白金滾輪能緊貼肌膚，同時重現美容師的「揉捏」技巧，令面部及全身的肌膚帶來前所未有的緊緻感覺。

DESSERT

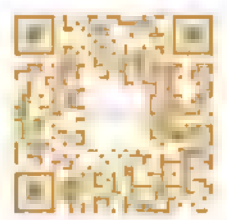
冬瓜薏米糖水

- 作用：薏米具清熱排毒及利水消腫的效用
- 成分：蘊含豐富蛋白質及維他命 B1、B2
- 方法：亦可製成銀杏腐竹薏米糖水或薏米芝麻糊等，適合於睡前作甜品享用



有關食品功效及成分資料參考自 A+ 醫學百科 http://cht.a-hospital.com

以上產品資料只供參考，一切以代理商提供為準。百老滙分店地址查詢熱線 3144 1889



02
Coverstory

West Kowloon Living in the Trinity



隨著政府陸續於西九龍進行重建項目，大批年輕創意工作者窺準機會進駐建立基地，不少特色零售概念店別樹一格，憑著簡潔具個性的裝潢及品牌理念，使舊區重新滲透著一股源源的生命力，極富文化色彩，掀起一番新景象。加上區內獨有的地道文化及港鐵雙站多綫的地理優勢。把文化氣息、交通樞紐與重建力量三環緊扣，令西九匯聚成一個充滿前景的寶藏，為生活帶來無限新契機。

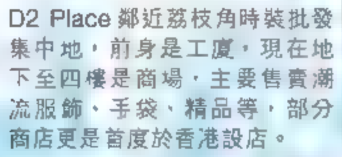
TEXT · TIFFANY & BONNIE PHOTO · PHOTO TEAM & ROBO LUI@HOOLALA DESIGN · JL


改建後的 JCCAC 是舉辦不同文化展覽、活動的熱點，定時亦有手作市集，匯聚本土創意工作者濟濟一堂，促進文化交流。

重建西九印象

西九龍向來以各種主題街道如花布街（南昌街、界限街及基隆街）、珠仔街（汝洲街）等而聞名，除了是九龍核心的住宅區，亦是設計師、手作人搜刮材料的集中地，近年，政府的部分翻新工程更為這班創意工作者拓展新平台，如 JCCAC、薩凡納設計學院等，讓創意工業抬頭，吸引創意工作者的垂青，造就了區內轉型的機會，出現了零售概念店如 22° N、D2 Place、Alri Star Leather factory 等。現在西九龍不僅是設計專才的熱點，更為居民提供多元創意文化消閑空間，提升個人品味與修養，放慢生活步伐，成為實現文化生活的烏托邦。


匯聚區內集體回憶的美荷樓現變身成青年旅社，吸引外國旅客，同時亦設有展覽保留社區歷史，新舊交融。


D2 Place 鄰近荔枝角時裝批發集中地，前身是工廈，現在地下至四樓是商場，主要售賣潮流服飾、手袋、精品等，部分商店更是首度於香港設店。





開創設計小社區

由戰前唐樓翻新而成的22°N以"lifestyle"為主題，一棟三層集零售、文化與藝術於一身，引入日韓產品外，亦有本地設計師作品，旨在提升大眾的生活品味，創辦人之一的Joey說：「香港是出口國際的主要城市，卻缺乏本土特色，不像韓國、日本擁有鮮明的本土文化，創意設計、型格商店結集於一區，吸引大眾慕名而來。其實西九龍本身聚集許多設計原材料的店舖，又鄰近JCCAC、薩凡納設計學院等，是個很有文化氣息的地區，具潛質發展成更有規模的設計小社區，所以我們選址這裡，亦希望更多創意小店進駐，讓西九龍成為香港著名別具本土特色的小社區。」現在街坊下班後會在這裡逛特色小店，周末也有不少文化人特地到來，十分熱鬧。

Joey（右）與另一位創辦人Steven（左）。Steven住在區內近20年，正因對區內了解而在此發展事業。

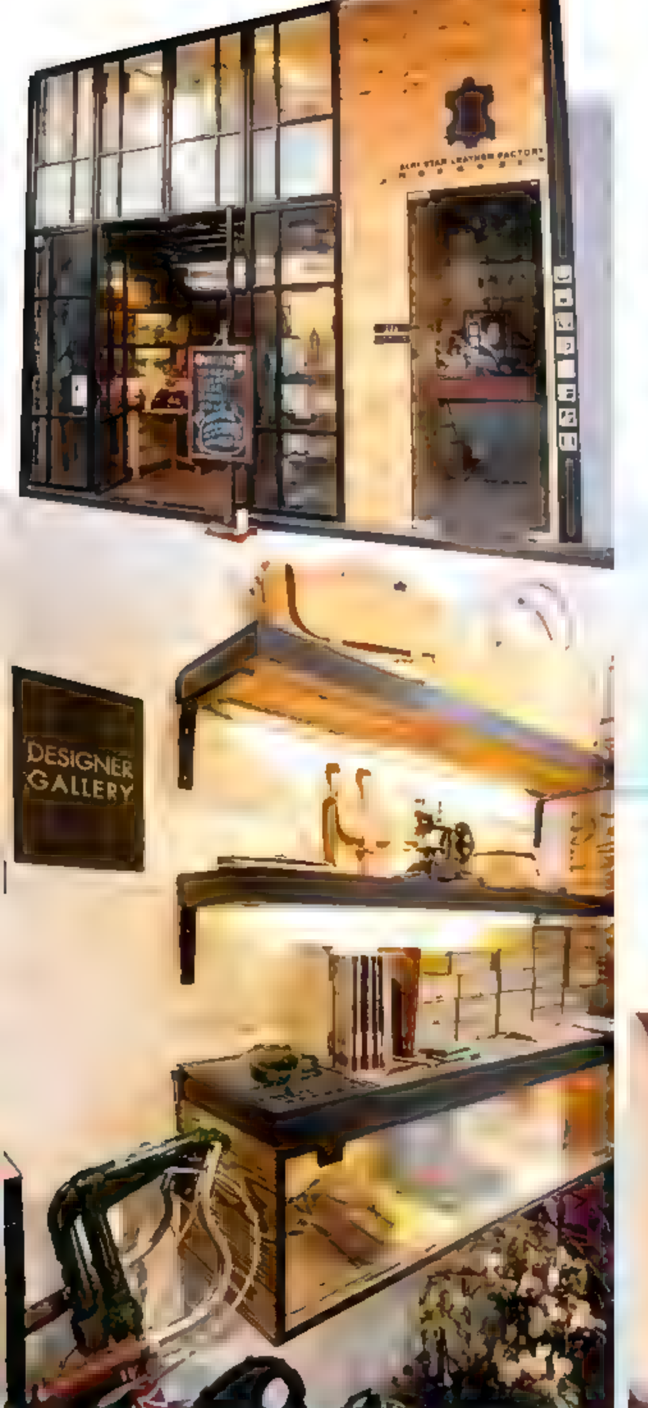


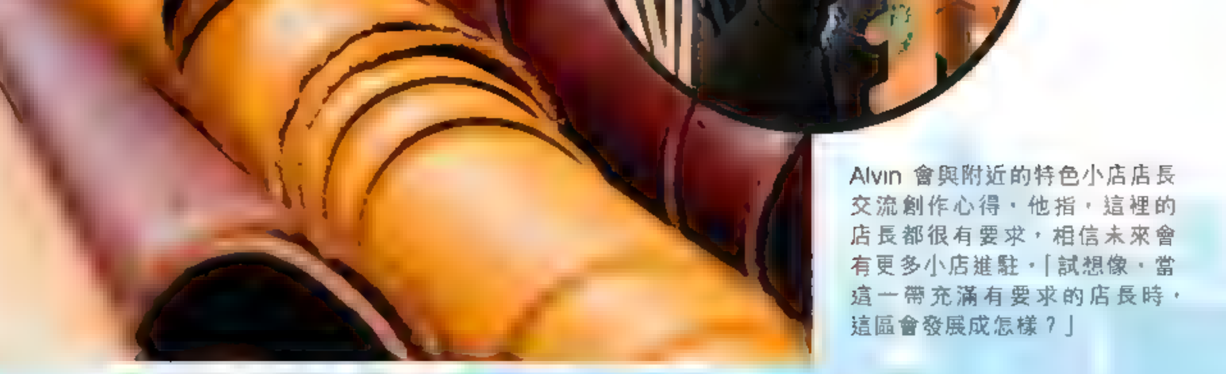
22°N引入的品牌大都以人為本，質料符合環保，切合時下新一代的要求。

這系列木製手錶的品牌每售出一隻手錶，便於當地種棵樹。

實現品味生活

與22°N相距一個街角的皮革店Alri Star Leather factory樓高兩層，除了零售皮製品、皮革、工具、染料等，還會定時開班教授皮具製作，店內引入日本、意大利皮革用品，對象是中產一族，店主Alvin指：「這裡由入門至專業的皮革用具都有，著重品質，符合有要求的顧客。我常常跟學生和客人分享，要對自己有要求，追求有質素的皮具，是一種生活品味。」Alvin也是一名單車愛好者，工作以外，晚上喜歡在區內租單車暢遊，「能在市區踩單車是很難得，穿梭不同特色街道，欣賞小社區內的人物景致，令人身心舒暢。」這也是Alvin對生活的要求。





Alvin會與附近的特色小店店長交流創作心得，他指，這裡的店長都很有要求，相信未來會有更多小店進駐，「試想像，當這一帶充滿有要求的店長時，這區會發展成怎樣？」

住在香港中心點

西九龍擁有多元化生活配套，猶如一個自給自足的小社區，加上位於香港的中心處，享有作為交通樞紐所帶來的便捷，對外緊密連繫商業、金融要地及大型食肆、購物及娛樂消閒熱點，匯聚姿采，生活其中能瞬間遊走於特色小社區與繁華大都會之間。



Vivian 說西九龍在衣食住行方面都很方便，近來發現多了特式食肆，選擇更多。

為交通便捷而留下

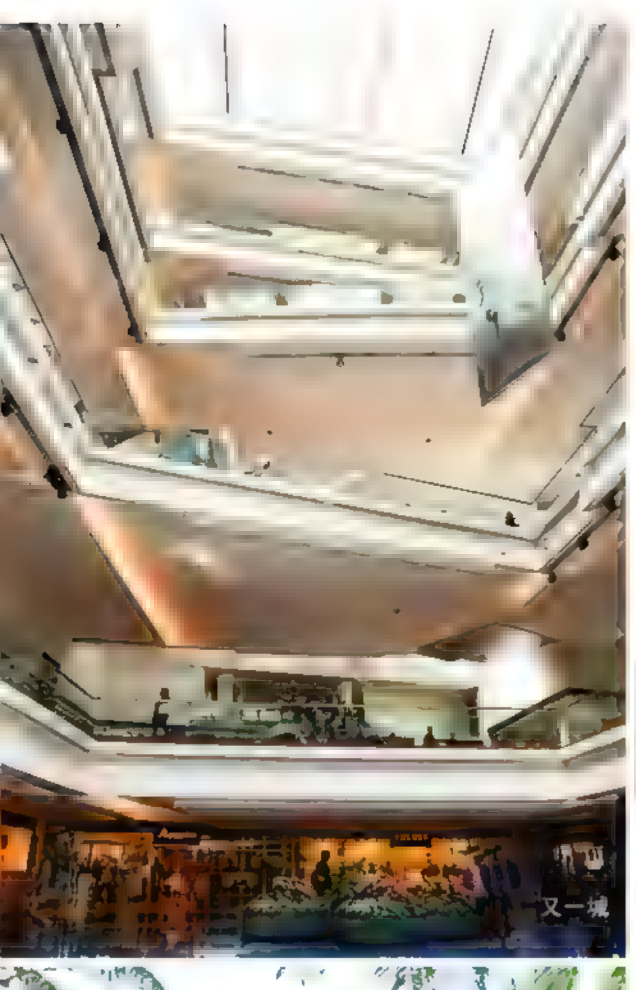
愛吃的 Vivian 於西九龍土生土長，對區內食肆讚不絕口，不過她最重視的則是地理位置帶來的便捷：「這裡可謂香港的中心點，無論到新界、離島、港島都四通八達，雖然曾有段時間考慮過搬到其他地區，但一想到離開這中心點後需要花更多時間在交通上，我們便卻步了。」Vivian 在青衣上班，乘坐地鐵轉一程車就到，非常快捷，其他交通網絡亦很完備，即使晚歸仍有通宵車。Vivian 的姨姨一家三代也是住在西九龍，「我們定時會一起出來家庭聚會，有時姨姨沒有空照顧孫兒，也會拜託我媽媽暫時看管。如果他日要搬，我還是會選擇留在這區。」與家人住得近，關係更親密。



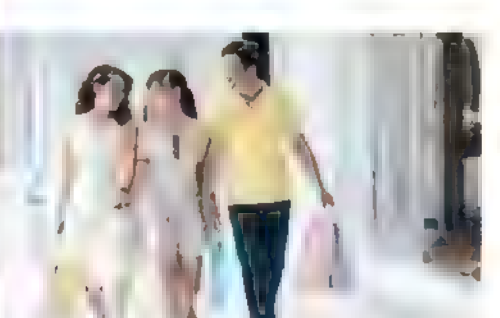
直達大都會

西九龍可沿港鐵直達多個商業區，方便往來工作地點與居住地：

奧運站—西九龍重點商業區；
九龍站—甲級商業金融據點；
荔枝角站—物流採購業集中地；
太子旺角—乙級寫字樓集中地；
香港站—核心金融商業區











Edward 很講究生活品味，家中以白色為主調，特別放置色彩繽紛的鮮花點綴，更添生氣。



為交通便捷而到來

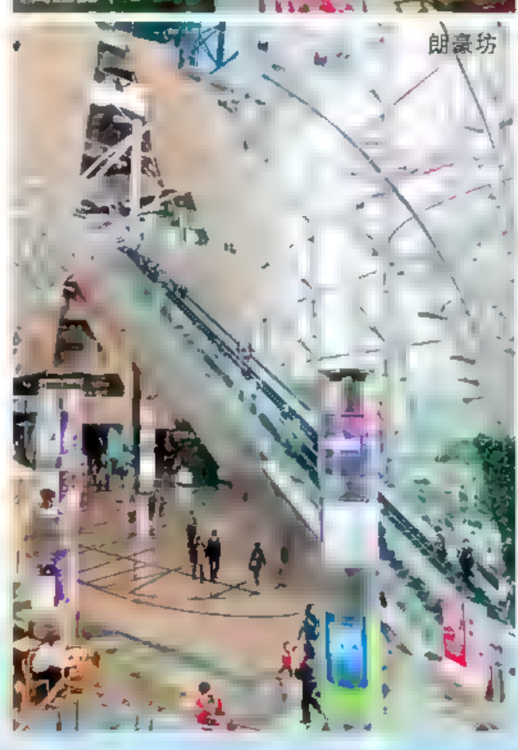
西九龍的交通不單令土生土長的居民享盡方便，更成為了區外人搬進來的原因，在這區居住近7年的 Edward 任職空少，工作時間不定，經常要往返機場：「這裡有通宵巴士直達機場，非常方便，又可以由南昌站乘坐東涌綫轉機場快綫，舒適又快捷。」Edward 又指西九龍是手工愛好者的尋寶勝地，很多人都能在這個地方找尋屬於自己的快樂，作為生活、工作之外的心靈調劑。「雖然我只是租住性質，未來或許需要搬走，但我依然會以西九龍這個地方為居住首選。」

3 站內連繫大型商場

由南昌或深水埗港鐵站出發，港鐵沿綫 3 站內連接大型商場，集合國際名牌、潮流服飾及中西美食：

1 站到奧運站—奧海城；
2 站到九龍站—Element 圓方；
2 站到旺角站—朗豪坊；
3 站到香港站—IFC Mall；
3 站到九龍塘站—又一城



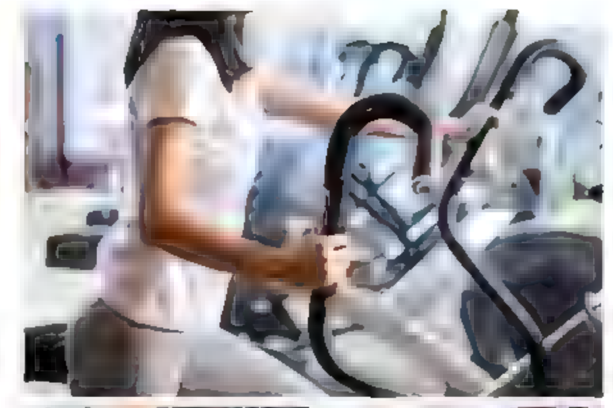


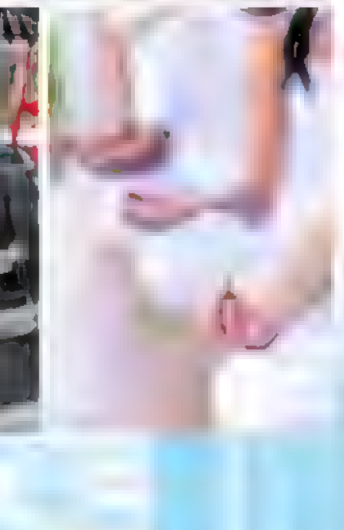
安居新展望

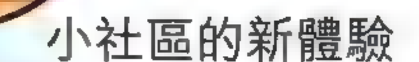
創新多元化的生活配套令西九龍變得年輕化，加上地理位置的優勢，使區內成為理想的安居之所。政府及私人發展商新興建及重建項目逐一落成，將為西九龍注入新力量，除原有的特色之餘，亦有新的品味玩意，展望未來的生活質素勢將逐步提升，吸引於該區成長或喜愛精品生活的新一代進駐，使該區更興旺。

重建新力量

西九龍的種種改變猶如齒輪般，逐步推進該區朝理想居住地的目標發展，亦為了滿足時下殷切的住宅需要，目前區內正進行逾十項重建計劃，新建規劃完善的高樓住宅以提升生活質素，醫局街、海壇街、通洲街、桂林街及北河街都是市建局重點重建範圍，可提供約千個單位；同時私人發展商亦於通洲街、南昌街興建住宅項目，提供175 個單位，西鐵南昌站上蓋將建大型商場及住宅項目約 3,414 伙，當中率先推出市場的大型屋苑是「丰滙 Trinity Towers」，擁有三座樓高 31-42 層，大型雙子式住客會所，提供 7 大主題，40 項多元化設施。由於區內原有的住宅較矮小，屋苑高層可飽覽多元化景致，如西九龍海景、ICC、獅子山等，更是同區少數擁有三房大單位的屋苑，因此一推出已備受市場熱捧。



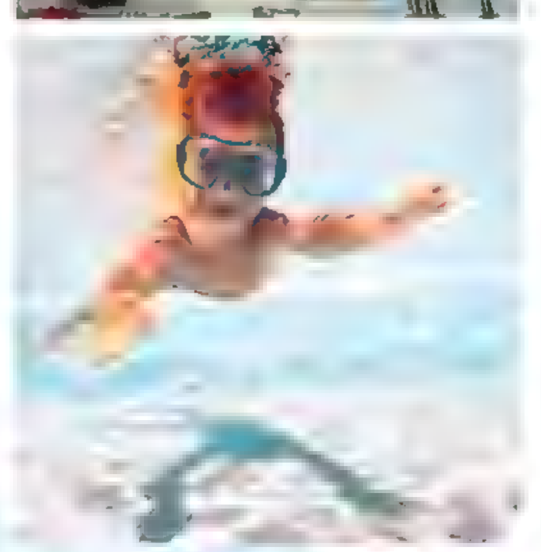




小社區的新體驗

近年政府亦不斷重建及綠化區內的公共設施，幫助推動環境可持續發展，現時區內設有8個社區中心、4個圖書館、7個體育館及3個游泳池及多個公園，方便居民享用，舒展身心，更可作為鄰舍間的聚腳點，強化居民對社區的凝聚力。此外，區內屬40小學及深水埗中學校網，名校輩出，例如：瑪利諾神父教會學校（小學部）、聖方濟各英文小學、英華書院、長沙灣天主教英文中學等。孩子可在區內選擇優越的學府，避免跨區上學的煩惱。讓生活多一點空間，多一個選擇。





03

Holistic Green

soul

山水有得禪

近年流行郊遊，親近大自然，但跟三五知己走在山道上，或閒聊或拍照，其實都未曾感受到真正身處大自然的好。行山，原來也可以領略山水禪。

TEXT・RINGO PHOTO・MICHAEL DESIGN・MAVIS

同時專注與放鬆

佛教認為，世間皆苦，例如我們回憶起不開心的事，就會感到痛苦，明知這道理，卻不能控制自己回憶痛苦，這是一個傷害自己的行為，因此我們要禪修，透過禪修學懂禪定，同時學懂專注與放鬆。

你可能會問，這兩件事的性質不是相對的嗎？大師說只要得到禪悟，便可同時掌握專注與放鬆的法門，透過這種觀念上的改變，身處的環境也得到改變，這就是佛法教育團體「法鼓山」講求的禪。



尚展法師

「對於初學禪修的人來說，上禪堂會悶，盤膝而坐覺辛苦，如果可寓遊山玩水於修禪，更容易投入及領會禪修的好處。」

心中媽非家中媽

尚展是香港人，尚禪是台灣人，都是約四年前於台灣出家，現同為「法鼓山」活動負責人。尚展法師稱，我們太受外在環境影響，令觀念變得模糊：「就像我們心中的媽媽，並不是我們家中的媽媽。」這是概念與實相的區別。再多舉一個例子，如果以前曾經有人傷害過你，你的回憶就只有他傷害過你的部分，這是執著，執著帶來苦果，要學會放下，先要讓自己的思路變得清晰。

[illegible]
放鬆一下，又可以打開自己的心靈。



世間本無垢與淨，
祇緣自起分別心。
－聖嚴法師 108 自在語



「都市人經常跟著社會節奏，未必清楚自己內心所想所求，沒有往內在自觀，如此不妨一嘗山水禪，輕輕鬆鬆學禪去。」



山水禪在香港舉辦已有一段日子，最近愈來愈多人參加，現時每次有數百人報名，很快爆滿。

一步一當下

尚展法師稱，「法鼓山」創辦人聖嚴法師有次前往梵蒂岡的聖彼得大教堂，已屆七十多歲的他，要走 551 級樓梯絕不輕易。但他對弟子說：「每走一步，就是一個當下。」意思就是每行一級樓梯都是當第一步來走，這句話要理解，不難，說也很輕易，但要真正實踐起來，卻需要修練，當做到真正的頓悟，就可遠離塵世間的苦。

那怎樣可以得到這種既專注又放鬆的心境？答案是修行。以往佛教的修行一般都離不開坐禪、梵唄和讀經，現在隨著時代進步，佛教的教義進一步融入各種生活興趣，如瑜伽、經行、國畫、書法，還有近年新興的山水禪。



山水禪 我和自己有個約會

禁語自省內心

進行山水禪，過程中不能談話聊天，也要關上手機，不要讓自己心散，將精神集中在自己的身體，往內去體會自己身與心的情況。要領略山水禪，重點是不被外間所見所聽影響自己。你可能會覺得奇怪，行山不是應該看山水風景，聽聽鳥語嗎？「法鼓山」的佛教教義卻認為，不被這些外物打擾，才可真正領略禪。尚展法師稱：「山水禪，就是跟自己的一次約會。」



把心收回來

透過山水禪「將心收回來」，既不會因為風景美麗而拍照，將眼睛與耳朵集中在自己身上，但也不用刻意迴避，看到風景便是看到，聽到鳥語便是聽到，這就是禪修的真正意義。山水禪也包括一些互動遊戲，透過互動，讓參加者重新留意自己的身體反應，改變內在，得到醒覺。風景鳥語都是雜念，尚禪法師：「就像聖嚴法師一樣，嘗試專注在自己的每一步，走路時腳步要細，每走一步，就是一個當下。」

觀自在菩薩，
行山般若波羅密多時。



手滙 TRINITY TOWERS
傳統市區核心地段
港鐵雙站多綫交匯優勢
宏圖 起飛 領未來
毗近港鐵雙站多綫
一線連成西九版圖
發展項目所位於的區域：長沙灣
賣方為施行《一手住宅物業銷售條例》第2部而就發展項目指定的互聯網網站的網址
www.trinitytowers.com.hk
查詢熱線 2186 8822

托水缽

修行人的死前考驗

山水禪的另一重點活動是托水缽。這是法師們的傳統修行。故事是這樣的：很久以前皇上見一位修行人沒甚建樹，宣佈「此人留在世上再沒意思」，給他死刑。皇上在死刑前給修行人一個考驗，如他可托著盛滿油的缽走過一段山路而滴油不漏，便留他活命。修行人戰戰兢兢走在崎嶇不平的山路上，遇上皇上為他預先安排的美女、猛獸、軍隊……陷阱處處，軟硬兼施，修行人托著水缽如托著自己的命，一步一驚心，結果成功走到終點。此時他卻在皇上面前將油全倒在地上，皇上看在眼裡，心感欣慰，認為這位修行人終於開悟，不但放他一馬，還跟他學習。自此，拿著盛滿油的缽走在山路上，漸漸演化為一種修行。Ⓟ

托水缽 走千里

為何要托著水缽來行呢？水缽裝滿水，托著走路要步步為營，太緊張，心一亂，就瀉。要專注，但又需要放鬆繃緊的心情，要做到放鬆而不心散，亦即是「法鼓山」講求同時掌握專注與放鬆的法門。

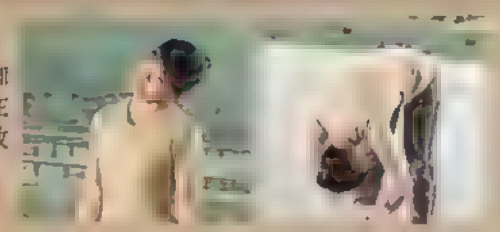




八式動禪

「法鼓山」尚有不同形式的修行，其中一項是「八式動禪」，就像做瑜伽一樣，透過一些動作進行修行，當中心法基本上跟山水禪一樣，「身在哪裡，心在哪裡」，只有認識自己的身體與內心，才可真正學懂如何放鬆。最近「八式動禪」更推出了 app，讓善信可跟著影片修行。

查詢：www.ddmhk.org.hk



03
Holistic Green
movie

大地之鹽

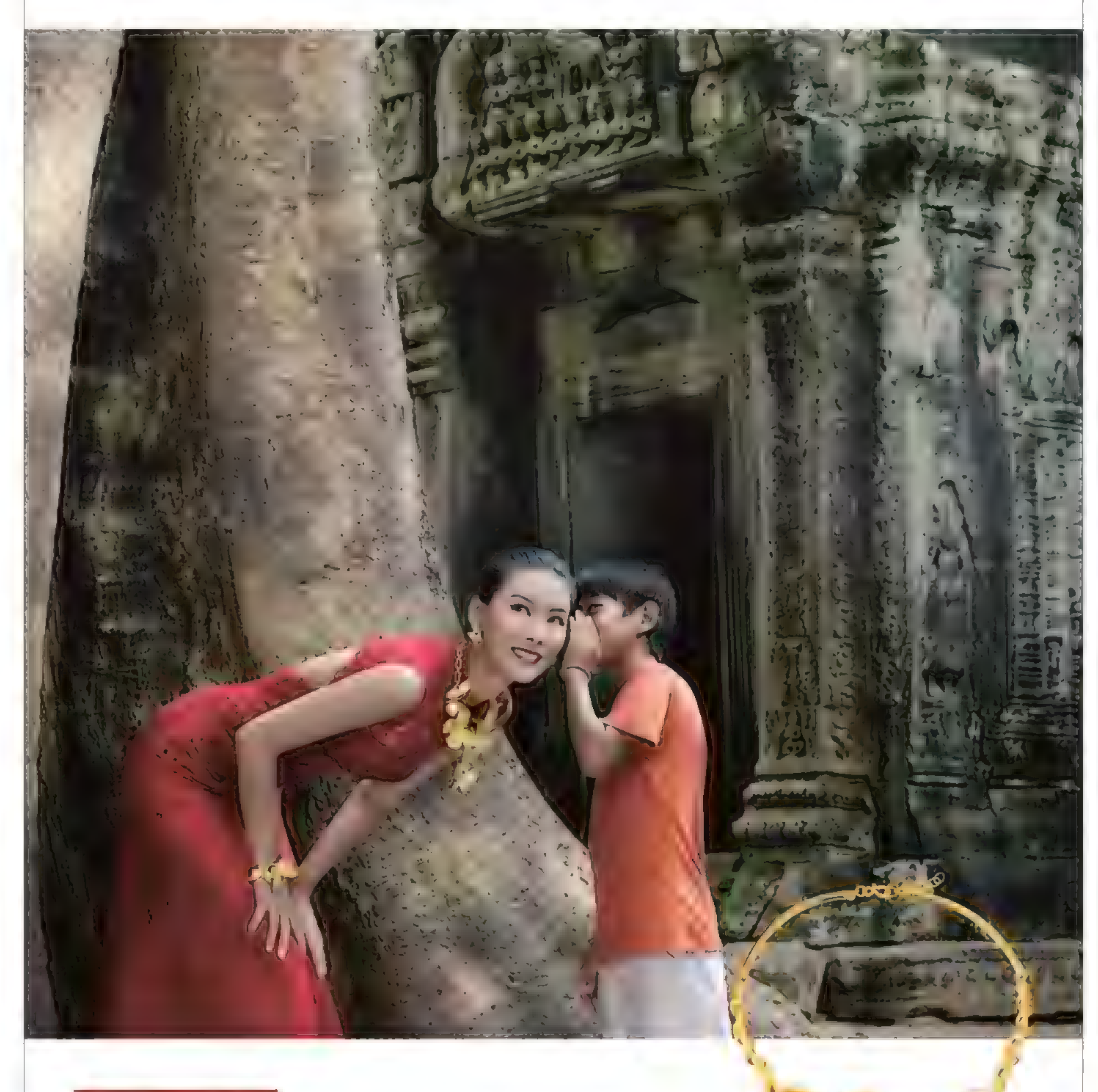
鹽是人類食物裡最重要的調味，背後全靠鹽工長年累月以勞力和堅持造鹽。紀錄片"My name is Salt"講述一個沙漠造鹽的故事，在荒漠挖地引水，鹽水蒸發成鹽晶，然後雨季鹽田又變回湖泊，那種自然循環之美，無須言語，只需從寧靜的畫面去感受。

TEXT · NAOMI PHOTO · 網上圖片 DESIGN · ALICE



[illegible]

[illegible]9月至明年4月，都[illegible]同家人，從印度各地[illegible]鹽，他們先從70呎以[illegible]水引到地面灌溉乾旱[illegible]將湖水蒸發成鹽晶，[illegible]紀錄片以沙漠變幻的[illegible]達8個月的枯燥造鹽[illegible]多餘旁白和解說，一個個沉[illegible]發白的指頭與雙腳，成[illegible]真實寫照，儘管收入並不[illegible]年回到這片從沙漠變成[illegible]界人開採最重要的調味[illegible]是他們與生俱來的命運。

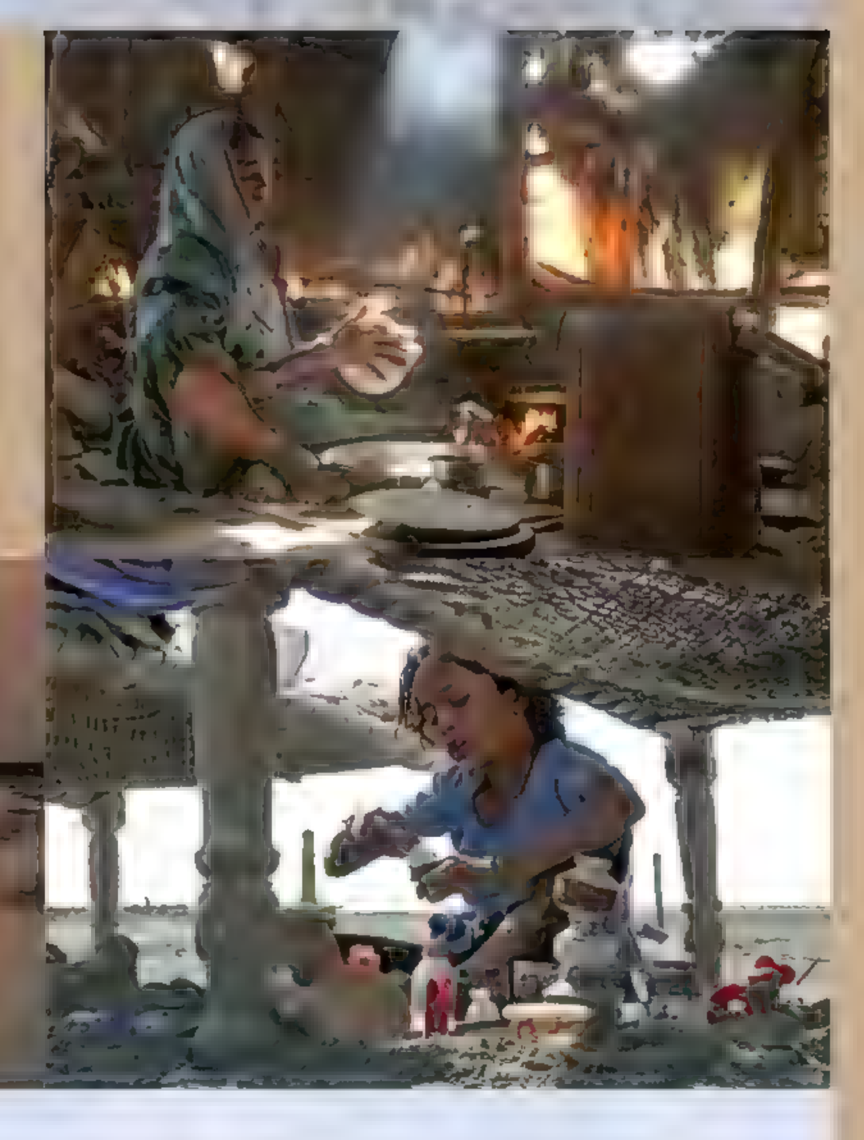




03
Holistic Green
movie

命運被生醃

印度是繼中國和美國後，世界第3大產鹽國，但當地鹽工卻未被重視，貧窮，使他們走不出世代造鹽的厄運。從影片可見，鹽工的家人在沙漠過著缺電缺水，醫療設施簡陋，欠缺教育和糧食的生活。在鹽田自然之美與鹽工的勤勞和堅毅背後，是改變不了的貧窮和剝削；還有影片沒有提及的，是鹽工皮膚長期接觸高濃度的鹽分，出現表面損傷染色之餘，還因過多鹽分從手腳滲入體內，造成敗血病，甚至因劇烈陽光反射而造成眼疾。

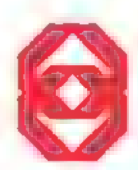


聖雄甘地曾在1930年，為抵制政府食鹽專營法壟斷食鹽，號召印度人以海水自製食鹽的運動，可惜至今鹽工仍然面對剝削，甚至沒有面對鹽商的議價能力。作為產鹽大國，印度鹽業連基本的職業安全措施也未能為鹽工提供。影片末段，雨季來臨，鹽田變回湖泊，人們在湖上泛舟……之後的故事，或許是鹽工離開鹽田和沙漠，回到原來的地方，繼續為生計憂慮，過著足襟見肘的日子，直至明年旱季。





"My name is Salt"
預告



大 眾 銀 行（香 港）
PUBLIC BANK (HONG KONG)

1 低息私人貸款計劃

手握充裕現金
實現璀璨人生

2 結餘轉戶計劃

集中處理高息卡數煩惱
蛻變重生 • 精彩隨心

大眾銀行(香港)為配合您的不同需要，提供多種私人貸款，利率特惠；特設結餘轉戶計劃，幫您清走高息卡數煩惱，讓您擁有充裕資金，輕鬆實現各種夢想。

每月平息低至	貸款額高達	還款期長達
0.11%[1]	**HK$800,000**[2]	**60個月**[2]

註：1 實際年利率乃依據銀行營運守則所載之有關指引計算，當中已包括按貸款額計每年0.5%之手續費（只適用於特選客戶），此手續費將於提取貸款額中扣除。一般客戶之手續費為每年1%。實際年利率3.41%乃以每月平息0.11%（只適用於低息私人貸款計劃）、貸款額HK$800,000、12個月還款期及每年0.5%之手續費計算。 2 上述低息私人貸款計劃之貸款額高達HK$800,000或月薪12倍（以較低者為準）及還款期長達48個月；結餘轉戶計劃之貸款額高達HK$800,000或月薪20倍（以較低者為準）及還款期長達60個月。 3 上述優惠只適用於符合有關申請要求之人士，並須受有關之條款及細則約束。客戶最終獲批核之息率、貸款額及每月還款額將視乎其信貸狀況及大眾銀行（香港）有限公司（「本行」）之信貸審批結果而定。有關優惠詳情、實際年利率、條款及細則請向本行職員查詢。本行保留權利隨時終止或不時更改上述所列之所有優惠，或不時修訂有關條款及細則而毋須另行通知。如有任何爭議，本行保留最終決定權。

香港區

中環總行	2541 9222	石塘咀分行	2546 2055
中區分行	2147 2140	香港仔分行	2871 0928
西區分行	2858 2220	筲箕灣分行	2884 3993
灣仔商務理財中心	2891 4171	鰂魚涌分行	2856 3880
銅鑼灣分行	2572 2363		
北角分行	2568 5141		

九龍區

旺角分行	2391 8393	黃大仙分行	2328 7332
油麻地分行	2381 1678	太子分行	2397 3830
九龍城分行	2382 0147	長沙灣分行	2786 9858
紅磡分行	2363 9213	土瓜灣分行	2362 0238
觀塘分行	2389 9119	大角咀分行	2392 1538
新蒲崗分行	2326 8318	尖沙咀分行	2721 1218

新界區

葵涌分行	2480 0002	屯門分行	2440 1298
荃灣分行	2490 4191	西貢分行	2792 8588
元朗分行	2479 4265	將軍澳分行	2701 7688
粉嶺分行	2669 1559	沙田分行	2601 6308
大埔分行	2657 2861		
上水分行	2639 0307		

中國深圳

深圳分行	(755)2518 2822
福田支行	(755)8280 0026
蛇口支行	(755)8627 1388

2480 8888

www.publicbank.com.hk



04
Lifestyle feature

世界更美妙
搵嘢笑

香港人出名「黑面神」，走在路上個個一副欠債未還樣，更有調查指我們的「微笑指數」全球排尾四。「唔識笑」說穿了都是因為工時長、壓力大、不懂放鬆所累。想輕鬆笑一笑，有人拍搞笑短片娛人娛己，有人開班教大笑，有人天生樂觀懂幽默自嘲……各有門路「搵嘢笑」，不如吸收別人的致笑之道，趁五月第一個星期日是「世界愛笑日」，齊齊笑一笑，為香港扳回笑容。

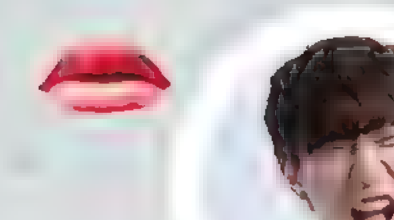
TEXT・NAOMI PHOTO・FRANKY、受訪者提供、網絡圖片 DESIGN・BILLY



網絡尋笑

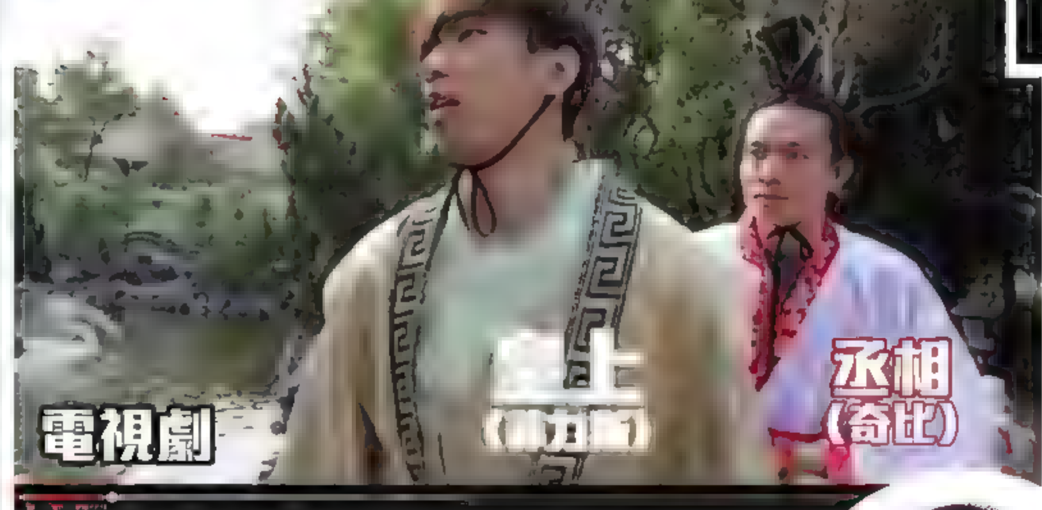
笨吧 拍片娛人

城市人長時間流連網絡世界，上網搵笑料自然最簡單直接。活躍的 YouTube channel "Bomba funny life" 將生活微小事，例如「食麥記」、「睇電視」等拍成搞笑短片，用兩三分鐘引人發笑，為城市人輕鬆減壓。



本地電視劇古裝片弄錯朝代歷史和不合理劇情已成平常事，與其鬧住追看，不如熄電視，上網看短片《電視劇和現實的分別》，輕鬆笑一笑。



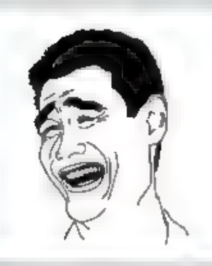


Bomba 成員 Felix
「開設 "Bomba funny life" 是認為生活不一定沉重，相反可以認真地搞笑。笑能互相感染，拍搞笑短片能將自己童真一面引發出來，所以不止觀眾，拍片時連自己都很難忍笑。推介最爆笑一段《如何改善隊友間的人際關係》，有人或會認為踢足球時講粗口粗魯無禮，但原來一個和諧有禮的足球場，反而才是最不合理的笑點。這些生活上微小衝突，換個角度看，便是創作笑料的好題材。」

Bomba 成員 Kibi
「生活上不難發現荒謬事，例如某電視台永不合理的古裝片劇情、某快餐店換湯不換藥的新套餐等，太多人選擇去鬧，愈鬧社會氣氛便愈負面，而且鬧完，對方又不會改，倒不如拿來當笑料開心一下。所以我們拍了《電視劇和現實的分別》及《笨吧食堂》系列短片，以一種搞笑無厘頭的演繹方法，引起共鳴，娛樂大家。」

Bomba 笨吧
facebook：BOMBA.VDO
Youtube：www.youtube.com/user/Bombafunnylife

網羅笑料



9gag.com
五名 80 後香港人創立的英文搞笑資訊網站，以二次改圖為主，受本地及外國網民熱捧，更為幾位創辦人賺來第一桶金。



高登吹水台
本地笑料集中地，以惡搞出名的討論區，許多網絡瘋傳的改圖、改歌，甚至用語「派膠」、小丑 icon 均出自高登。



識得笑，其實好好笑 XD
搜羅笑料的 facebook 專頁，轉載網絡搞笑圖片，宗旨是「知 joke 者貧亦樂，不知 joke 者富亦憂」。



集體學笑

愛笑俱樂部

如果自問性格嚴肅、情緒低落，又或生活枯燥難以發笑的話，不如參加這個「愛笑俱樂部」。活動每周一次，分散在各區，讓大家集體學習用心笑，甚至透過瑜伽呼吸法配合簡單動作和大笑，體會笑容帶來的身心好處。

最有趣的是，身體不懂分辨真笑和假笑，也就是說只要大笑，便能達到放鬆身心的目的。所以在印度、歐美、台灣，甚至香港都有愛笑俱樂部，旨在一群人聚在一起互相鼓勵互相投入大笑。據說早上大笑15至30分鐘，身體釋放出來的開心荷爾蒙，更可維持達4小時之久呢！」

拍手、打招呼等動作，都是幫助投入活動，將假笑變做真笑的過程，Dick說甚麼技巧不重要，投入大笑便可。



「笑」和其他有氧運動一樣可以促進心臟血液的循環，一分鐘的「笑」更相等於10分鐘的慢跑。

「世界愛笑日」集體笑「樂」活動
日期：5月4日
時間：13.00-17:00
地點：尖沙咀東海濱平台花園

[illegible]
網站：www.healthylaughters.org
查詢：6979 3829

有趣節日 集體展笑顏

節日	日期
國際擁抱日	1月21日
國際開心日	3月20日
愚人節	4月1日
國際枕頭大戰日	4月首個星期六
世界愛笑日	5月首個星期日
世界微笑日	5月8日

活動負責人余狄夫（Dick）
「沒有笑容，大多源於受壓，過度緊張，導致體內血液和肌肉繃緊，容易引致肌肉疲勞及胃部不適而情緒欠佳。笑，對身體、精神都有正面影響。醫學研究顯示，大笑時腦內會產生安多酚，有助紓緩情緒及減低身體疼症。而由於笑是無意識下產生的表情，使人產生安全感，放下自我防衛，釋出善意，這樣可拉近人與人之間的距離，令社會更和諧。」

中信银行(国际)
CHINA CITIC BANK INTERNATIONAL

你首选的中资银行
The China Bank of Choice

全新 [月月升息]
活期綜合貨幣存款



創新綜合貨幣結餘釐定利率，讓你月享月高息。

由即日至2014年6月30日成功登記 [月月升息] 活期綜合貨幣存款推廣活動，立刻專享創新優惠：綜合貨幣儲蓄戶口內12種貨幣之結餘將合併計算以釐定人民幣、澳元、港元及美元可享之優惠利率1。



	人民幣/澳元	2.2%
	港元/美元	1.2%

註：1. 欲享有遞升利率，每月賬戶總結餘及/或全新資金須達港幣30,000元之等值及每月最低淨增存款額須為港幣5,000元之等值或以上。

* 於優惠年期內每月符合最低綜合結餘及每月最低淨增存款額，客戶於第十二個月可享年利率高達2.2% / 1.2%。

風險披露聲明：目前人民幣並非自由兑換貨幣，受有關外匯限制或管制。香港居民(即持有香港居民身份證人士)透過香港銀行的人民幣存款戶口來兑換人民幣，每人每日限額上限為人民幣20,000元。如兑換金額超過每日兑換限額，客戶可能需一段時間方可將人民幣兑換自/至另一種貨幣。並且，如需將人民幣存款兑回港元或其他貨幣，存款金額可能因當時外幣匯價之波動而出現利潤或虧損。

所有優惠及10分鐘特快開戶服務須受有關條款及細則約束，詳情請參閱有關宣傳單張或與本行職員聯絡。

為配合你的理財需要本行特設快捷







查詢詳情，請與本行職員[illegible]

2287 6788

www.cncbinternational.com/maxisaving







曾舉辦棟篤笑，喬寶寶說每分鐘都要有笑位，實在考工夫。不過好在他搞笑外形搭夠，基本上扮女人、印度口音說「爛 gag」、唱唱歌都能引人發笑。

自娛識笑

喬寶寶　自嘲又何妨？

有人說懂得搞笑和樂觀都是天生的，像喬寶寶，喜劇形象深入民心，連他自己也說天性樂觀。不過搞笑幽默卻不是刻意為之，反而是因自信而引發笑料。他說對人對事何不寬容一點，只要不怕自嘲，便能哄得自己和身邊人開心。

喬寶寶說大多數人都只會 highlight mistake，卻不會嘗試將 mistake 當笑話看待，大家應該 take it easy。

喬寶寶：

「以前不覺自己惹笑，反而常常自覺有型。在懲教署工作，常把一些小任務弄垮，例如在捉拿犯人自製賭博用具的行動中，明明只負責開門部分，卻只顧幻想如何英勇地將他們一網打盡，結果拿錯鎖匙，令行動失敗；又試過躲在牆角扮鬼臉嚇同僚，卻意外嚇著上司。

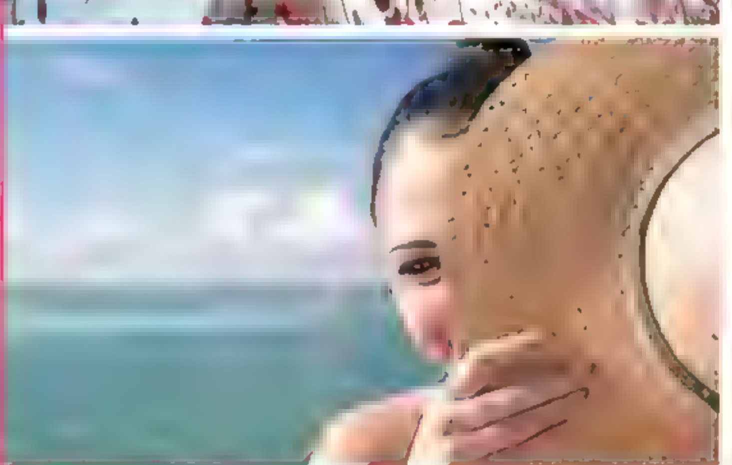
這些不自覺的笑料，令我發現原來自己是鱷魚頭老襯底，又原來自己的醜事也可以令人開心，於是索性以搞笑形象加入娛樂圈。許多人覺得南亞裔人士難親近，其實只要臉上多些笑容，很容易打破隔膜，而且偶爾自嘲無傷大雅。例如用印度鄉音去唱廣東歌；將身上毛髮剃成不同的圖案或文字等，別人開心，自然會對我友善。最近拍攝劇集《叛逃》做奸角，觀眾反而嫌我死得太早，希望多見我幾集；早前的居港問題，亦有很多市民為我打氣，全靠開心果形象，令我得到這麼多支持。」

喬寶寶傳授開心果秘技

- 面皮厚，不怕自嘲。
- 隨身攜帶冷笑話（爛 gag），橋不怕舊，周星馳、譚炳文都是參考對象。
- 細心留意身邊人的動作、神態、口音，隨時扮鬼扮馬最受歡迎。
- 有自信，即使是搞笑諧星，也要覺得自己最獨特最有型。
- 保持正能量，記住比上不足比下有餘，先要自己開心才有能力逗別人開心。

春夏自然亮白 塑造迷人亮麗裸肌





保持年輕淨白肌膚從來都是女性的第一「任務」。春天來了，在暖陽下隱約感覺到夏季臨近的氣息。我知道又是美白產品派上用場的時候了。說到我的美白心得，當然是要令膚色看起來自然無瑕。但怎樣才有淨白透亮的膚色？問我就對了。

天然礦物成分　淨白肌膚重現

眾所周知，綠茶能夠抗氧化。我平時除多喝綠茶外，也會挑選綠茶萃取的肌膚保養品。綠茶萃取物蘊含豐富的兒茶素，可以抗氧美白。現在，我每週都會使用一至兩次CANVAS煥白礦物泥膜，當中蘊含綠茶萃取物，配合高嶺土(Kaolin)成分，能深層清潔毛孔，緊緻煥膚，有別其他美白產品，美白同時亦能滋潤肌膚。用後，毛孔細了，皮膚淨白滋潤而富光澤，出外逛街都只需輕輕化上淡妝就可以了！

多功能修護霜　裸妝的好幫手

女性都想看來神采飛揚，舉手投足間散發令人欣羨的目光。因此，現在我會使用煥白修護底霜SPF15，集合修護、修飾及防禦於一身。上次經朋友介紹後，一試愛上！它絕對是裸妝的好幫手。無論單獨用它或作妝前底霜，薄薄一層已經可以改善暗啞膚色、提升肌膚水份、令乾紋看不見、妝容更貼服持久；它的天然成份葡萄籽油，可以加強保濕效果，不必擔心脫妝，省卻了頻繁補妝的麻煩，讓人一整天都充滿自信呢！

護理眼周肌膚　塑造迷人雙眸

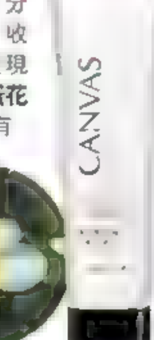
作為女性，迷人的雙眸不但令人留下深刻印象，亦可令人看起來精神亮麗。因此，除了使用對抗黑色素、提升肌膚亮度的眼部產品，也要養成每天為眼周肌膚按摩的習慣，促進眼部循環。我愛使用CANVAS眼部妍亮療程，其甘草萃取成分有效抑制黑色素、阻隔紫外線侵害、提升眼周膚色；金盞花成分促進細胞癒合更生，有助撫平細紋。用後，我已經向無神的眼睛及黑眼圈 say byebye了！

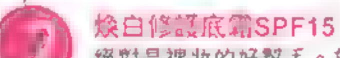


我的
純淨亮肌好物

1 煥白礦物泥膜

當中蘊含礦物質成分**高嶺土**，能滋潤肌膚、收緊毛孔、均勻膚色，重現光澤。結合**墨角藻**、**雞蛋花**及**綠茶**抗氧美白成分，有效抵抗黑色素、抗菌抗炎、提升肌膚亮白、滋潤呵護肌膚。





2 煥白修護底霜SPF15

絕對是裸妝的好幫手。於潔膚或爽膚後，直接塗上薄薄一層，即可改善暗啞膚色，當中的**黑酵母**成分有效提升肌膚水份、撫平細紋，修護肌膚健康。作妝前底霜，可令妝容更貼服持久，不用擔心脫妝，具有修飾效用。其SPF15防曬功能當作日霜，有效為你阻隔紫外線，是日常防曬的必備用品。



3 眼部妍亮療程

只需每次早晚潔面後，取適量以無名指輕按眼部位置，便可促進循環、改善及淡化黑眼圈。其**甘草**萃取物有效阻隔紫外線，減少色斑形成；**金盞花**及**維他命原B3**有效修復細胞更生、撫平眼部細紋、均勻眼周膚色，雙眸自然回復亮麗有神。





(資料由客戶提供)



Ladies + Gentlemen's Afternoon Tea
Tea for Two $498
小店為迎合不同食客需要，將下午茶分為「紳士」和「淑女」兩款，前者以鹹食為主，分量較多，適合食量較大的男士；後者以甜點為主，較受女孩歡迎。

Tea Break 英式想像

Tea break 對英國人來說，是相當重要的生活概念。下午茶是工作與工作之間的緩衝，趁機享受恍如周末般悠閒的慢活時光，精緻小巧的糕點小食只是襯托的背景，氛圍和心情才是主角。在本地的小區一隅，就將英國街頭的悠閒國度，再一次描繪眼前。

TEXT · MICHELLE PHOTOT · MICHAEL DESIGN · MAVIS

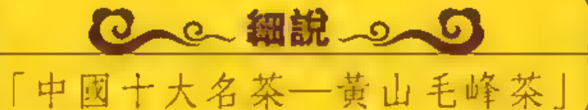


英國茶道之源

茶葉早於 1610 年由中國流入歐洲，英國人為對珍貴的茶品表示尊重，都會以紳士淑女的高規格享用。下午茶興起的源頭眾說紛紜，有說於 1662 年，葡萄牙凱瑟琳公主嫁給英皇查理 世時，將作為嫁妝的 221 磅紅茶和精美的中國茶具帶入宮廷，從此飲茶迅速在英國皇室中蔚然成風。直至 1840 年，下午茶文化才由英國貝德福公爵夫人 Anna 推廣開去，成為流入民間的大眾文化。

教你尋找世界優質名茶！

一杯好茶，能解渴消滯，更有助舒解壓力，品味愜意人生！不過，要品嚐一杯優質名茶，事前的準備工夫還是要做到足；素聞中國十大名茶珍貴非凡，尤其當中的黃山毛峰茶更是獨具風韻，深受中外人士推崇。就讓我們簡單講解一下如何挑選好茶，好讓一眾茶迷能輕易投入芳香回甘的醇茶世界吧！



細說

「中國十大名茶—黃山毛峰茶」



產地：產於安徽黃山一帶，那裡山高林密，日照短、雲霧多，茶樹得雲霧滋潤，無寒暑侵襲，蘊成天然的香氣。

特徵：一芽一葉，狀如雀舌披銀毫，湯色清澈帶杏黃，清香四溢、鮮醇回甘，堪稱茶中仙子。

益處：具促進新陳代謝及血液循環功效，多喝有助消化、消脂、寧神、消除疲勞和預防疾病。



優質名茶新選擇

品茗好茶需知

茶色：一般人總認為茶湯色澤愈濃愈好，但黃山毛峰茶的湯色卻是清澈帶杏黃，可見茶之好壞，不是單純從茶色判斷。

茶味：作為品質純正的綠茶，黃山毛峰茶帶有清新及自然回甘的茶味，而不是濃郁搶喉的味道。

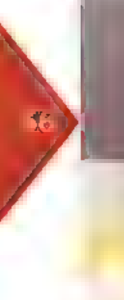
何處尋：坊間的超市可買到的Lipton®茶包，它正嚴選了新鮮整片原葉的黃山茶葉，並具備了上述的靚茶要訣—茶色清澈、鮮醇回甘。從此，無需要是泡茶專家，都能隨時隨地品嚐到世界級名茶。



源自1890年的Lipton®，為世界第一的茶品牌。升級版的中國茶系列綠茶及茉莉花茶包，定能讓你一試難忘！







Mini Chicken Burger with Ooolong Tea Sauce
雞肉製成漢堡扒後依然嫩滑，細膩的烏龍茶香將油膩去掉，配上煮得香濃入味的洋蔥，一小個剛剛好。



Green Pea Risotto in Parmesan Cheese Tartlet
將巴馬臣芝士煮溶製成硬身撻皮，再包裹一小口豌豆意大利燉飯，過程花工夫，鬆脆外皮與綿稠的內餡形成豐富層次，滋味濃郁。



Mini Popover filled with Black Truffle Cream Cheese
口感近似泡芙，被形容是「鬼佬油炸鬼」，酥化兼充滿鹹香，cream cheese 佔的分量不少，令黑松露味道更突出，兩者相當配襯。

A Glass Pot Dessert
此款甜品會定期轉款式，今次這款帶日式風味的抹茶紅豆慕絲，清淡中帶微甘，與香甜帶蜜味的紅豆是天作之合。

A Mini Cupcake
單看外表已捨不得將它吞下肚，沒有一般 cupcakes 的甜膩，即使吃完一堆鹹點後再品嚐也不會覺飽滯，少女們很難不愛上。



Afternoon Tea 的當年今日

正統英式維多利亞下午茶在剛流行時設下了不少規矩，由衣著到禮儀皆有例可循。

- **時間：**喝下午茶的最正統時間是下午三時至四時，是當時上流社會貴族間的社交聚會時間，注重環境與擺設，用上銀器餐具和骨瓷茶杯碟。
- **衣著：**在維多利亞時代，男士需要穿著燕尾服，女士身穿長袍。現在每年在白金漢宮的正式下午茶會，男性來賓仍著燕尾服，戴高帽及手持雨傘；女性則穿白天洋裝，且一定要戴帽子。
- **吃法：**正統的英式下午茶用三層點心瓷盤上桌，第一層放麵包類的鹹點，第二層擺放甜食，最高一層只會放上 scones。正確的食法應該是由下往上吃，味道由淡到濃，由鹹至甜；茶葉方面，以紅茶為主，也可以在茶內加入牛奶。

1. 每個角落都展示著矜貴優雅的茶具，大部分來自英國及印度，像置身於茶具博覽會。
2. **Signature Rose Scone with Clotted Cream & Homemade Rose Petal Strawberry Jam**
   Clotted Cream 是 scone 的專用凝脂奶油，比牛油更能帶出烤餅的蛋香，塗上加入玫瑰花瓣的自家製果醬，味蕾在騷動之餘，視覺也得到滿足。
3. 為了確保質素，Another Find Day 建立個人品牌，出品自家製茶葉和果醬。
4. 室內裝潢採用傳統英式 tea house 的風格。

Tea Saloon by Another Fine Day
地址：半山卑利街 80-82 號地下
查詢： 2525 8257



MEYER®

A WORLD LEADER IN COOKWARE

美亞荷葉盛宴

「親親媽咪烹飪班」

母親節快到，美亞廚具將舉辦「親親媽咪烹飪班」，教大家以荷葉入饌，用美亞廚具變奏出香噴噴的自家滋味，同時盡享下廚的樂趣。**凡於 2014 年 4 月 22 日至 2014 年 5 月 18 日期間於美亞廚具專櫃或展銷場購物滿淨價港幣 1,000 元（特價區產品除外），完成簡單登記步驟即有機會參加「親親媽咪烹飪班」**。成功登記人士可於活動當日帶同媽咪一齊參與*，名額有限，先到先得，萬勿錯過！

*每二人為一組



參加辦法：

1. 於美亞廚具專櫃或展銷場購物滿淨價港幣1,000元。
2. 致電市場部2752 3663或2623 9309登記，於登記後3個工作天內將收據連同個人資料及聯絡方法電郵致swmarketing@nextmedia.com或傳真至2798 7098，並註明「美亞親親媽咪烹飪班」。
3. 成功登記人士將會有專人聯絡通知確認。



荷葉盛宴烹飪班

日期：2014年6月14日（星期六）
時間：中午12時至下午2時 / 下午3時至下午5時
地點：Easy 123 Dining & Cooking Studio
香港九龍尖沙咀河內道18號 K11, 2/F, Shop 221
菜式：茴香荷葉焗大蝦及荷香烤焗南瓜肉
活動當日特設「最合拍組合」及「最佳賣相」獎，勝出隊伍可得到價值港幣1,500元的美亞廚具



小S
美亞鍋具集團代言人

母親節精選



Meyer Cooking Series
20、24 及 26 厘米易潔炒鍋
$299-$369
溫馨粉色優雅外型



專業 Anolon 36 厘米五層銅芯
中式炒鑊 $2,999
屋企煮飯都會有聲有色



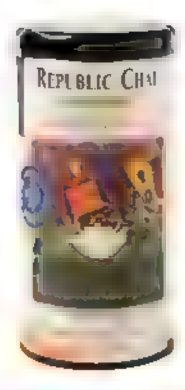
專業 Anolon Nouvelle Copper
30 厘米有蓋易潔炒鍋 $899
專業表現國際名廚信賴



於各大百貨公司美亞專櫃及美亞觀塘展銷場有售
查詢電話：2763 9313
網址：www.meyer.hk
Meyer Kitchen











TEAPIGS
超級花果茶 $95 (c)
採用原支茶葉，保留香氣和營養。除了有接骨木、木槿花，還加入了大量乾果，如提子乾、蔓越莓、樹莓等，清甜健康。這款果茶製法多樣，可作冷飲並加入楓糖漿，成為夏天清涼飲料，而且花茶不含咖啡因，任何時候都可來一杯。

THE REPUBLIC OF TEA
香料紅茶茶包 $98 (d)
使用來自大吉嶺的優質北印度茶葉，糅合多種貴族香料，包括肉桂、黃薑及橙皮，香味濃郁出色，尾段有微妙的辛辣感，即使香料味道強烈，仍不會搶去紅茶原味。

THE REPUBLIC OF TEA
Chamomile Lemon LooseHerbal Tea Bags $110 (d)
洋甘菊混合檸檬香脂和薰衣草，加上如黃芩、椴花、橙花、纈草根等花草植物，產生的清新芳香令身心得以紓緩，有安神功效，帶來甜蜜與寧靜，提升糕點的味道層次。

THE EAST INDIA COMPANY
皇家紅茶茶葉 $248 (d)
於努瓦拉埃利亞的佩德羅村近高海拔地帶生長，此紅茶葉源於菲利普親王的一次國事訪問期間，於錫蘭種植灌木而頡取。口感明亮，細膩濃郁，入口柔滑醇厚，與鹹甜點同吃俱佳，只需以 1.5 茶匙沖泡 3-4 分鐘即可享用。

宮廷茶藝

沒有一壺茶點綴，豈能稱作英式下午茶？除了最常見的大吉嶺紅茶、格雷伯爵茶，現時也有不少調配得宜的花果茶選擇，如果能配合設計認真的茶具，隨時食物都要淪為配角。



Shoplist：
(a) DANCING AND DINING 6439 3793
(b) LOVERAMICS 2915 8018
(c) YATA 2694 1111
(d) city'super 2234 7128



The Royal Wedding Tea Set gold - tea cup (全套 15 款茶具 $2,000) (a)
茶具在細節中顯心思，鏤空的雕刻花紋手工精細，鍍金的手柄亦具皇家氣派。



ORMA 金玫瑰杯碟套裝 $84 (c)
夢幻粉紅色與迷人 high tea 天生一對，精緻的造工更添華麗感覺，加上用較輕身的骨瓷作材料，保溫性更好。





CSXLOVERAMICS
茶壺連杯碟套裝 $98 (b)
具英式田園風味，兩用茶壺的設計方便省位，適合在露天地方使用，優雅之餘充滿陽光氣息。

A Curious Tolie cakestand $299 (b)
由英國設計師 Tracy Hollins 利用陶瓷印花技術勾勒碟中花紋，兩層的點心架可拆開清洗，便於存放，圖案具藝術感，當是裝飾品放在家中也不為過。

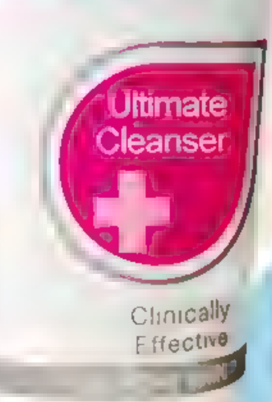
Royal Bone China Fresh Fruit 奶盅 $71.4 (c)
造型簡約的奶盅線條流麗，材質經加固不易碎，用來與親朋在家中茶聚也不錯。



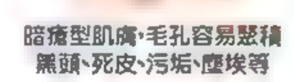


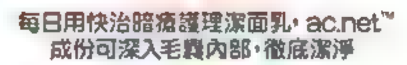






快治高效
暗瘡護理潔面乳





持續使用
可清除80%黑頭*及毛孔聚積物



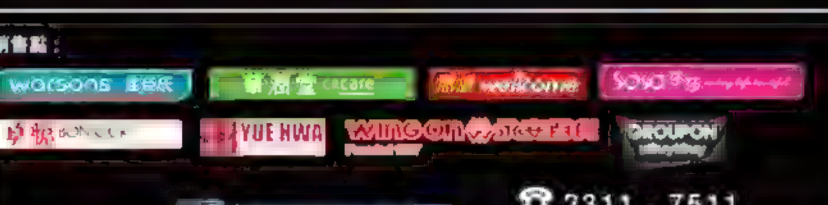
植物成份平衡油脂
清爽但不繃緊

*OXY Ultimate Cleanser Efficacy Consumer Test, 2013

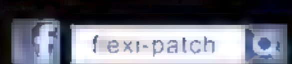








watsons
wellcome
sogo
YUE HWA
wing on
GROUPON

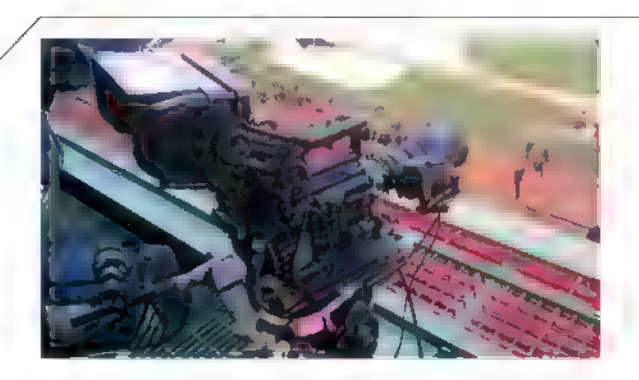


flexi-patch

4K工作室

迄今為止，提供 4K 質素的不管是影碟還是遊戲都不算多，
本地電視台節目暫時亦沒有 4K 製作，
因此有不少人認為現時購買 4K 是太早了。
不過對於科技潮流，假若不早著先機，
一旦到了普及起來才追上便落伍了。
當市面愈來愈多相關產品，
是時候了解這超高解析度的 4K 世界。

TEXT · RINGO DESIGN · ALICE



4K 普及四大里程

2010 年　YouTube 開始推出 4K 影音服務。

2013 年　一部 50 吋 4K TV 價格動輒過萬；2014 年，內地品牌推出 4KTV，價格不過約五千元。4K TV 全球出貨量達 195 萬部。

2014 年　日本決定以 4K 畫質轉播今年世界盃足球賽況。

2017 年　業界估計 4K TV 全球出貨量達到 6,065 萬部，佔整體電視市場兩成。

四倍高清

4K 以外

除了單純追求分辨率的極致以外，製造新的視覺體驗方式，例如曲面屏幕、透明屏幕、投影技術、3D 影像、音源質量提升(4D) 甚至虛擬實景等，都是 4K 以外未來的多媒體潮流新趨勢。

從 1,080p Full HD 到 4K Ultra HD

4K是近年新興的數碼電影及電腦視訊的超高解析度標準，一般指 3,840 x 2,160 或 4,096 x 2,160 像素，因水平方向的解析度約為 4,000 像素，故簡稱為 4K。

Sony X9500B 旗艦系列(85 吋及 65 吋屏幕) 採用嶄新 X-tended Dynamic Range ™ PRO 技術，畫面震撼亮麗。

Sony
Wedge 機身設計

為進一步普及 4K TV，SONY 最近一口氣推出三個全新系列共九款型號，提供 85 吋至 49 吋屏幕尺寸供選擇。其中旗艦級別的 X9000B 系列採用嶄新 Wedge 機身設計，特別為現時大屏幕的需求趨勢而設，將電視的重心調低，令低座可比傳統電視更細小，亦可選擇不同安裝方法。同時 Wedge 設計可融入更大的揚聲器，輸出更強勁雄渾音效。

info

- 4K X-Reality ™ PRO 影像處理引擎
- X-tended Dynamic Range ™ PRO 技術提升更高動態光亮對比
- TRILUMiNOS ™ Display 技術展現更廣闊色域
- 播放從智能手機及平板電腦輸出的 4K/60p 影像和 4K 內容，以及透過網絡串流播放 4K/60p 影像內容

查詢： www.sony.com.hk

SHARP
全港首個 THX 認證

SHARP 全新 AQUOS UD1H 系列 4K TV，走的是高階影音市場路線，除擁有自家研發的 4K Master Engine Pro 影像處理器，可優化原影像訊號及控制畫面輸出，最厲害是獲得 THX 認證，由像素提升、動態處理、色彩準確度，甚至屏幕性能等均達至電影業界水平。UD1H 機背並加上 DuoBass 重低音喇叭，即使是只用來聽音樂，也能親身感受震撼聲效。



只需一個按鍵，便能輕易切換到全新制定的「電影 THX」模式。

Moth Eye 技術

除了擁有 4K 規格，SHARP 獨家研發的 "Moth Eye" 技術，採用納米塗層技術，製造精細度只有直徑 100nm 的微細凹凸屏幕表層結構，大大抑制反射眩光，實現高對比度的全新技術。即使身處強光中，畫面依然鮮明。

售價： $69,980 (70 吋)
$52,800 (60 吋)

查詢： www.sharp.com.hk

Epson
多功能立體投影

Epson 最新推出的投影機 EH-TW8200，解像度雖只達全高清，不過當投影機的超高對比與流明亮度達到 2,000 ANSI，它的質素甚至比 4K 有過之而無不及。EH-TW8200 色彩投影亮度達至 2,400 流明，配合改良版自動光圈系統，令此機的動態對比度高達 600,000：1，接近上一代型號的一倍。

此機的「超解像」技術（Super-resolution Technology）及動態補償技術（Frame Interpolation），亦首度同時適用於 2D 及 3D 影像投影模式，令投影的 3D 畫質大大提升，再加上經過改良的「電影」（Cinema）預設畫面模式及「畫面分割」（Split Screen）功能，比一般 4K TV 功能更多更好玩。



info

面板：0.74" Wide Panel with MLA (D9 C2 Fine, 12bit, OD)
燈泡：230W UHE
超解像技術：2D / 3D 模式
尺寸：466 x 140 x 395 mm

售價：$25,800 **查詢**：2827 8711

拍攝功能

- **Magic Focus 全對焦模式**
  用戶可於拍照後，為照片重新選擇對焦再作儲存，更易控制景深
- **120fps 慢動作影片攝錄**
  可以 3 個不同速度播放影片（二分一速度，四分一速度及原速）
- **Natural Flash**
  更均衡的色溫及曝光率，呈現最自然效果
- **自拍補光模式**
  加入透白背景，使自拍時能以柔和光線補光
- **Burst Shot**
  連續拍下 20 張照片，並將拍下的照片自動編輯至短片

售價：$5,698
查詢：3543 7777

LG 4K 攝錄手機

愈來愈多品牌推出 4K 超高清攝錄機。LG 最新的 G Pro 2 是 LG 首部採用 1,300 萬像素及光學防手震 OIS+ 技術的智能手機，於超薄相機組件中混合了 OIS+ 軟件運算的防手震功能及高端的相機鏡頭，除支援 3,840 x 2,160 超高清影片攝錄，並可於 4K TV 播放。

G Pro 2 其他配備亦相當出眾，5.9 吋 Full HD IPS 顯示屏及 3.3 毫米超幼邊框，屏幕佔據高達 77.2% 的機面面積，加上 Zerogap Touch 的生產技術減少屏幕與玻璃面板的距離，能有效減少反光，提升視覺體驗，觸控更流暢。加上獨特的 Knock Code 輕敲解碼介面，可輕鬆快捷開啟屏幕之餘，手機保安亦更安全。



Smartphone 及 Tablet 4K 屏幕

有人認為 smartphone 及 tablet 屏幕細小，有必要使用 4K 屏幕嗎？以目前 smartphone 及 tablet 的處理器和電池的技術發展來說，使用 4K 超高分辨率屏幕似乎言之尚早。不過當未來這兩項技術進步之後，採用更高的分辨率還是有存在意義。

E-Max

太陽娛樂文化
SUN ENTERTAINMENT CULTURE

E-Max X 依然小肥 + 慧敏 + AsOne be with u 見面會





小肥、陳慧敏及女子人氣組合AsOne將會於5月4日攜手出席於E-Max舉行的見面會！
屆時除會獻唱多首熱爆歌曲之外，更會與現場觀眾玩遊戲。
由4月17日起，於E-Max零售商戶單一消費滿HK$300，
即可換領《依然小肥》專輯連見面會入場証一張！
首50位到場的粉絲更會獲三人簽名的限量版記事簿一本！

換領日期：2014年4月17日至5月4日
換領時間：上午10時至晚上10時
換領地點：地下服務台

數量有限，換完即止。如有任何爭議，E-Max保留最終決定權。



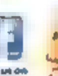
免費泊車優惠

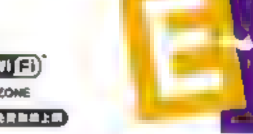
凡於周一至五消費滿$50，或周六、日及公眾假期消費滿$100
即可享1小時免費泊車（最多可享2小時免費）

往返E-Max交通：

巴士 多條巴士線途經 如215X、219X、224X等

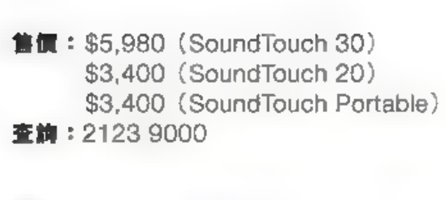


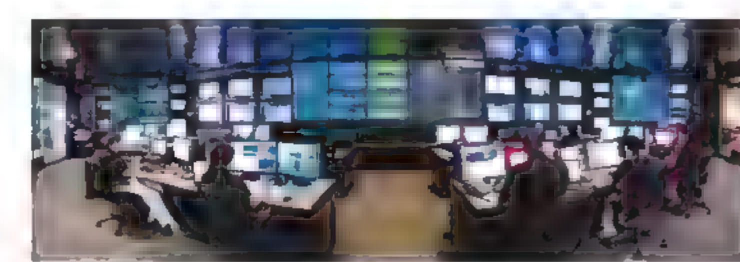



E-Max 活動查詢電話：2620 3388 網址：www.emaxhk.com 地址：九龍灣展貿徑1號九龍灣國際展貿中心 E-Max

售價：$5,980（SoundTouch 30）
$3,400（SoundTouch 20）
$3,400（SoundTouch Portable）
查詢：2123 9000





可以想像，有了這個新服務，他日欣賞電訊供應商，又或如香港電視那種以流動電視網絡為主的節目時，會有更高清的畫面享受之餘，也更加暢通無阻。



超高清音色

要擁有更佳的家庭音響體驗，可考慮Bose最近推出的SoundTouch Wi-Fi音樂系統，透過家居無線網絡直接連結互聯網，家中只需有一台電腦及無線網絡，即可串流播放所有已存音樂、網絡電台或音樂服務等，滿足用家不同需要，在不同房間及任何角落都能享受超高清音色。

4K串流影像

欣賞4K並不止於一般看電視和欣賞影碟，甚至乎連串流影像也可以。有沒有想過你平時在smartphone或tablet上的即時影像，都可以達到4K質素？美國雲端服務供應商Akamai Technologies最近便示範這種MPEG-DASH及HTTP動態串流技術，透過全新的動態與適應性媒體串流標準（MPEG-DASH），及HTTP動態串流（HDS）格式新增原生支援，大幅強化直播及線性串流內容，除了可以令畫面質素提升至4K，更重要是可應付日益增加的連接裝置流量。

查詢：www.akamai.com/nab2014



4K錄影最佳拍檔

現時已有不少4K攝錄機，但4K技術還屬新世代產物，未必每張記憶卡也能夠支援。SanDisk最新推出的Extreme PRO SD UHS-II，支援UHS-II標準，可以對應採用30MB/s的持續視像拍攝4K及3D全高清影片，而且寫入速度更高達250MB/s。

售價：$930（16GB）/ $1,550（32GB）/ $2,500（64GB）
查詢：www.sandisk.com



高貴典雅藝術

LG推出全新OLED產品系列GALLERY OLED TV，是旗下首款掛牆式55吋OLED TV，走的是藝術路線，配備獨有的畫廊模式（Gallery Mode），內置不朽名師例如梵高和高更的高像素數碼畫作，用家只需按駁其播放內容，便可以把經典名畫展示出來；設計巧妙獨特的隱藏式畫布揚聲器（Canvas Speaker），打造優秀出色的音效。

網址：www.lg.com/hk



淡季 遊得自在

要享受一個值得回味的旅程，敢說，不在於你在食玩買上滿足了多少，而是在於人潮。試想，人已走在異鄉，但耳聽八方的聲音中竟仍夾雜著熟悉的廣東話，那種「偷得浮生幾日閒」的雅興就是這樣被打擾了。遊世界，其實從無時限。旅費經濟點當然高興，不過趁著人人重歸工作時才自在地出發，這樣的旅途才會更開心吧！以下除推介淡季旅遊點，同時介紹幾項實用的旅行用品，每趟旅程都帶備，自然更覺寫意。

TEXT・ALAN、SORA PHOTO・網上圖片 DESIGN・CARMAN

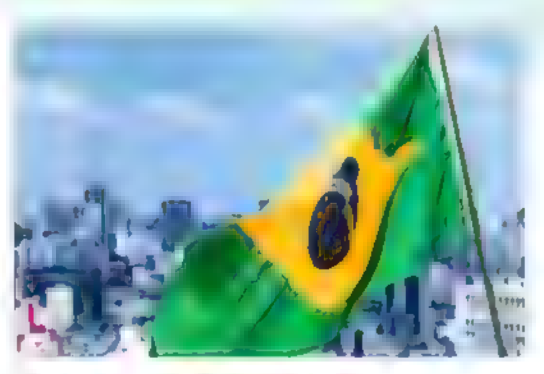


個人遊

一個人旅遊，輕鬆在於兩個字：自由。自由的行程，想何時出發，想走入大街小巷，想獨行還是結識當地朋友，全都可以隨心意而行。完美的旅遊伙伴不易求得，家人、摯愛還是朋友都未必一定是「這一位」，如此，不如嘗試獨個兒出發，在旅程間享受跟自己相處的機會。

個人遊注意事項

- 為保安全，盡量避免跟當地人交代自己在獨自旅遊；
- 旅遊証件正本應跟身，亦應將証件的影印副本藏於行李箱或其他安全位置，以備不時之需；
- 應將每天的行程匯報給家人或朋友等可信任的人。

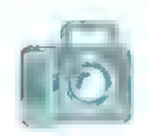


聖保羅 6 日 3 夜套票

出發日期：即日至 2014 年 12 月 24 日
套票包括：新加坡航空來回香港至巴西聖保羅經濟客位機票（經新加坡）、3 晚酒店住宿連每天早餐及來回機場至酒店接送（最多 3 人一車）等；可另安排新加坡過境假期（每位加$265 起）
價錢：$10,999 起（未連稅，最少 2 人成行）
查詢：2270 7600（通濟隆旅遊）



單車可算是旅途上的最佳拍檔，因它不僅能減省部分的交通費用，而且亦夠方便環保，加上它亦不會受到交通擠塞的影響，所以絕對是個人遊旅客的旅途好伙伴。



獨自去旅行，在路途上總得一眼關七，因此每夜好應獲得理想的休息才是。能阻隔光線的眼罩，可助大家在陌生的環境中都睡得自然，於睡前塗上保濕眼霜，配合眼罩亦可有效防止眼部肌膚的水分流失。





馬爾代夫 5 天 3 晚旅遊套票

出發日期：即日至 2014 年 10 月 31 日
套票包括：來回新加坡航空經濟客位機票（經新加坡）、個別酒店住宿連早餐及來回機場與酒店接送等
價錢：$5,990 起（未連稅）
查詢：2270 7600（通濟隆旅遊）



曼谷 3 日 2 夜套票

出發日期：即日至 7 月 16 日期間
套票包括：香港航空來回曼谷經濟客位機票、2 晚入住自選酒店及指定酒店免費早餐等
價錢：$1,150 起（未連稅，最少 2 人同行）
查詢：3192 0900（Priceline）



www.lotus-tours.com.hk



曼谷



- 已預留機位及房間！
- 韓國特色演出【亂打】門票2張
- BTS一日票 及 THB1,000 Spa 現金券

$1,990起

台北

- 同行長者專享優惠
- 早機去晚機返! 已預留房間！

$2,550起

新加坡



- 寄艙行李限額已由20kg增至30kg！
- 已預留機位！
- 優惠價預訂景點門票

$4,199起

越南 胡志明市 2晚自由行 特別優惠



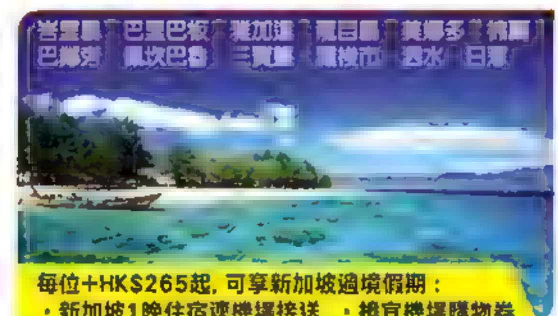
指定酒店可享2晚價錢, 3晚住宿優惠

(HX) $1,490起

住宿：2 晚 Que Huong-Liberty 3 Hotel 連每天早餐

出發日期：即日起至2014年7月16日止

印尼 2晚自由行 限時優惠



每位+HK$265起, 可享新加坡過境假期：
- 新加坡1晚住宿連機場接送
- 樟宜機場購物券

(SQ) $1,999起

住宿：2 晚三至五星級酒店連每天早餐

出發日期：即日起至2014年7月9日止 （須於31/5前訂購）

澳洲 2晚特惠自由行 連一天疏芬山淘金之旅



*早鳥優惠！每位可再多包一日遊(四選一)

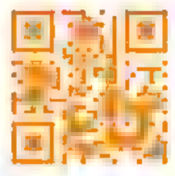
(QF) $6,550起

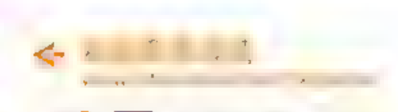
住宿：2 晚 Ibis Styles Kingsgate 連每天早餐

出發日期：即日起至2014年12月31日止 （*須於30/5前訂購）



總公司 2316 1600 | 旺角分行 2316 1106

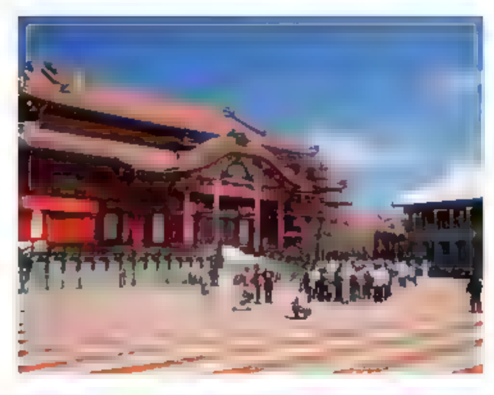








License No : 350296

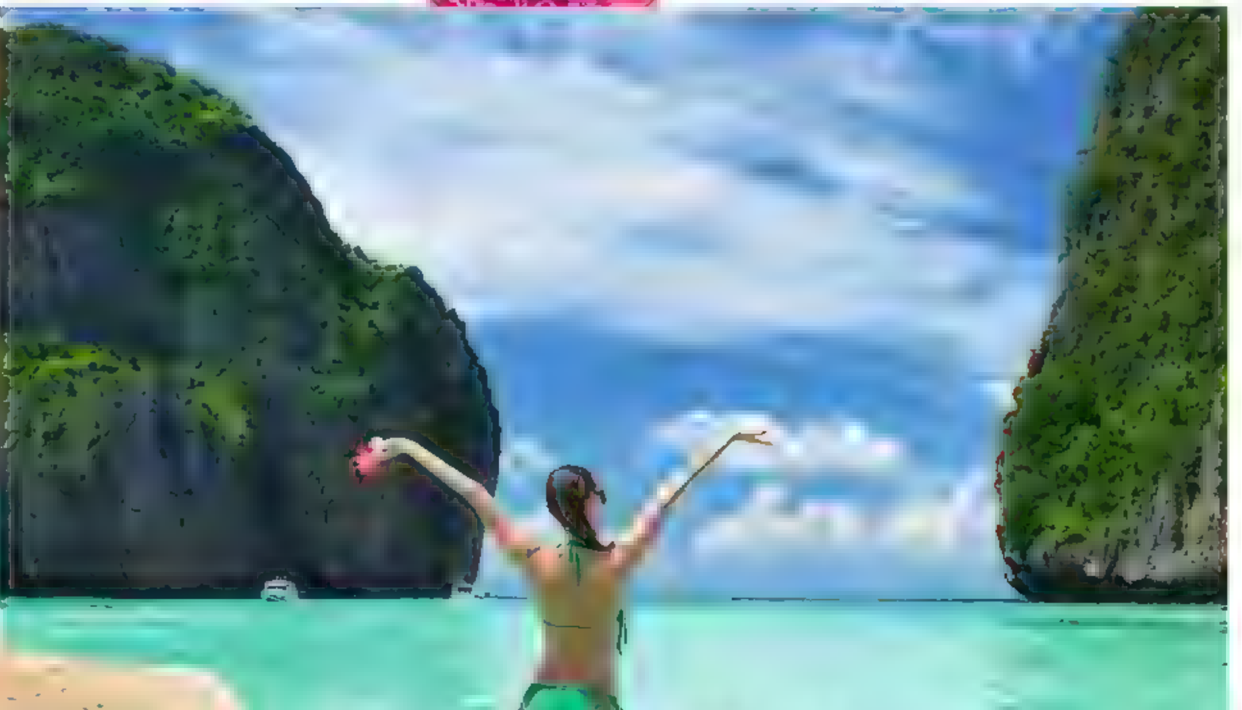


沖繩 4 日 3 夜套票

訂購日期：出發前 30 天
出發日期：2014 年 5 月 18 至 26 日、6 月 4 日至 26 日或 7 月 3 日至 10 日
套票包括：香港航空來回沖繩經濟客位機票、入住沖繩 Pacific Hotel Okinawa 酒店
價錢：$2,590 起（未連稅）
查詢：2615 1800（邁向）

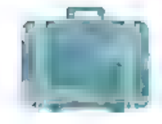


一天的旅程完結後，能一家人一邊安坐於酒店內細味茶茗的醇香，一邊分享當天的喜悅，確是溫馨非常。Terre d' Oc 有機茶葉備有多種味道，相信男女老少都會愛上。
查詢：www.terredoc.com.hk

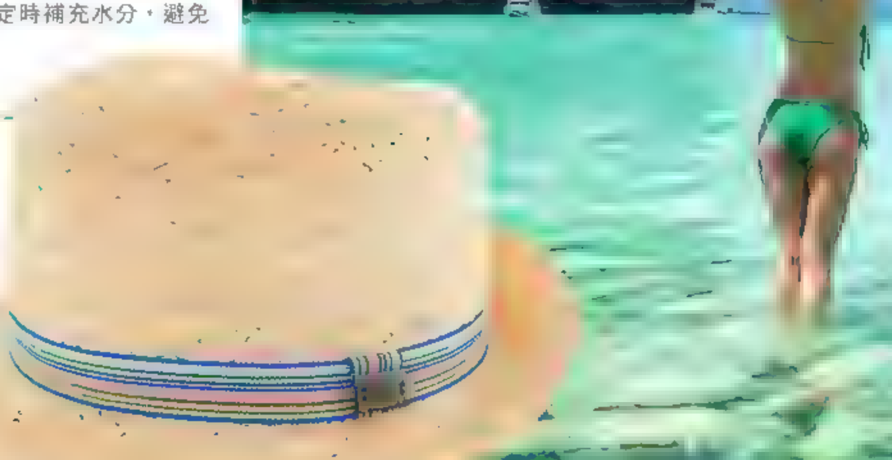


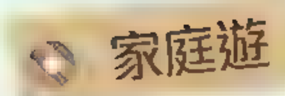
曼谷 / 亞庇（沙巴）/ 吉隆坡 / 清邁 / 布吉 / 喀比 4 日 3 夜套票

出發日期：即日至 2014 年 10 月 31 日
套票包括：來回新加坡航空經濟客位機票（經新加坡）、個別酒店住宿連早餐及來回機場與酒店接送等
價錢：$5,990 起（未連稅）
查詢：2270 7600（通濟隆旅遊）



於戶外活動，記得要預先準備能夠阻截陽光的闊邊帽，並定時補充水分，避免家人中暑或曬傷。





家庭遊

5、6 月稱得上為旅遊淡季，或多或少總與小孩的考試時期有關。攜幼出國的目標未能做到，不過扶老的旅程則能切合心意吧！人大了，旅程所追求的未必是甚麼新鮮刺激，而是希望與摯親同行，悠閒地在異國走走，享受共聚的時刻。適逢母親節與父親節將近，跟父母及外 / 祖父母同行確是分外貼心。

家庭遊注意事項

- 留意年長家人的體力，盡量揀選路程短或方便乘坐交通工具的目的地為佳；
- 點餐時應留意家人的口味選擇，亦應隨身備有乾糧及清水；
- 為家人準備一張附有自己姓名及聯絡方法，並同時用旅遊當地的語言寫上一句「我來自香港，我走失了」的卡片，讓他們在萬一失散時亦能尋求當地人的協助。



奧克蘭 3 天逍遙遊套票

訂購日期：出發前 7 天
出發日期：即日至 2014 年 6 月 30 日
套票包括：來回奧克蘭經濟客位機票、2 晚奧克蘭酒店住宿及 3 日租車
價錢：$8,390 起（未連稅）
查詢：2730 2800（學聯）

升級郵輪旅程

出發日期：即日至 2014 年 5 月 31 日
優惠：於推廣期內預訂精鑽郵輪於 2014 年 10 月至 2015 年 12 月出發的郵輪之旅，即可由內艙房連升 2 級，入住海景露台艙房
航點：歐洲、亞洲、南非及美洲多個主要城市
查詢：2316 1308（精鑽郵輪）



PERRIER 呈獻 法國品牌首飾手機

購買任何Perrier滿$30(以單一收據計算)
即可參加抽獎，有機會贏取

大獎

法國 SUGAR
Made with SWAROVSKI PURE BRILLIANCE
法國品牌首飾手機
(價值 $4,880) (共2名)

2獎

SWAROVSKI PURE BRILLIANCE 的
限量版SUGAR香水瓶
耳環和香水瓶頸鏈
(價值$1,688) (共5名)

3獎



SWAROVSKI PURE BRILLIANCE 的
SUGAR寶石防塵塞
(價值HK$199) (共20名)





礙於心理關口與種種環境上的限制，女生們經常要為找廁所而煩惱。專為喜愛戶外活動女生而設的 Go-Girl 女性專用尿斗，讓大家無論置身於衛生欠佳的廁格內，抑或人擠的公共洗手間中，又或者十里方圓也沒廁所的荒野，也可安心地站著如廁，省時、方便且衛生。
查詢：www.go-girl.com（暫只能作網上訂購）





主題遊

一般的觀光旅程離不開食玩買的享樂模式，是吸引，但卻未能完全滿足新人代旅行達人的要求，因此愈來愈人喜歡藉著外遊的機會，參與他國所舉辦的活動或節慶，體驗當地真正的風土與文化。旅遊的真義可不在於你買了甚麼手信，或在哪些景點前拍照留念，嘗試走入當地的社會中，感受世界另一端的生活態度，旅程自然更覺精彩。

主題遊注意事項

- 應預早查詢及報名相關活動，因此類活動的參加名額多有限制；
- 宜預先了解當地的文化及風俗以方便投入旅程及避免不必要的誤會；
- 如要參加具風險的活動，應預先向保險公司查詢保障詳情。

法國古堡及巴黎自由行 3 晚套票

出發日期：即日至 2014 年 10 月 29 日
套票包括：來回巴黎經濟客位機票、1 晚法國古堡 Chateau De Canisy 卡尼西城堡住宿、2 晚巴黎酒店住宿及每天古堡與酒店早餐；另額外補 $500，即可多玩 1 個指定歐洲城市。
價錢：$8,999 起（未連稅）
查詢：3692 0888（東瀛遊）





濟州觀光馬拉松慶典 2014 精選套票

訂購日期：2014 年 5 月 2 日前
出發日期：2014 年 6 月 7 日
套票包括：國泰來回首爾經濟客位機票、連續 4 晚自選酒店住宿、馬拉松報名費與紀念品及 2014 年 6 月 8 日來回酒店與比賽場地穿巴士接載服務等
價錢：$7,520（未連稅）
查詢：2747 4388（國泰假期）



那達慕節 6 日 5 夜旅行團

訂購日期：2014 年 7 月 10 日至 7 月 15 日（6 日 5 夜）
行程包括：蒙古航空來回烏蘭巴托經濟客位機票、5 晚住宿及蒙古那達慕節開幕式門票等
價錢：$14,880 起
查詢：3678 2031（蒙古航空）

由於機艙內座位狹窄，不少人於乘搭飛機時會感到不適，因此應穿著鬆身的棉質衣服，以保持身體血液循環順暢，同時應多喝水及多做伸展運動。
查詢：www.bossini.com






淡化既有斑
抑制未來黑
由內而外
實現真正無瑕鑽白
多數女性使用後感覺斑點淡化、
膚色均勻透亮
全新上市
光纖鑽白晶透淨斑精華
柳仁英
韓國女星
莎莎獨家代理
Elizabeth Arden
NEW YORK
see the science at elizabetharden.hk


cushe
Footwear
For Enquiry : 2489 8009



Qunito Belle skull bracelet $tbc @ www.jeweloves.com / Metal rings $68-108 @ **pop select** /
Multi-color braided bracelet $35 @ **pop select**



Handmade silver necklace $568 @ **pop select** / **Rabeanco** leather clutch $1,850 /
agnès b photo print bangles $1,090-1,790 / **agnès b** blue linen jacket $6,590 / **Palladium X MTTM** black shoes $990



Links of London mini skull rose gold earrings $950 /
Links of London golden mini skull rose gold necklace $1,500 /
agnès b stripe bracelet $490 /
agnès b beige linen jacket $6,590

Ted Baker crystal rings $695 /
agnès b hearted ring $590 / stone ring $1,090 / 3D rings $990
Small rings $68 @ **pop select** /
Thomas Sabo golden ring $2,190 / silver ring $1,630



Thomas Sabo rose golden ring $2,190 / **Links of London** mini skull pink friendship bracelet $1,100
agnès b charmed string bracelet $590 / **agnès b** leather bracelet $790



Accessories Statement

[illegible]為甚麼可以型格和獨特？因為周遊列國見識多，有[illegible] Frederic Lalaurette [illegible]

[illegible] Paul Smith 御用男模的 Frederic Lalaurette，自[illegible]擁有藝術天分，熱愛繪畫和雕塑，modeling [illegible]都備有 drawing kit，世界各地不同的建築[illegible]，這些 sketching 就變成他品牌 Quinto Belle [illegible]

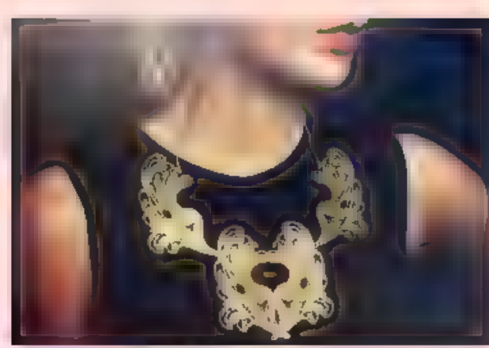


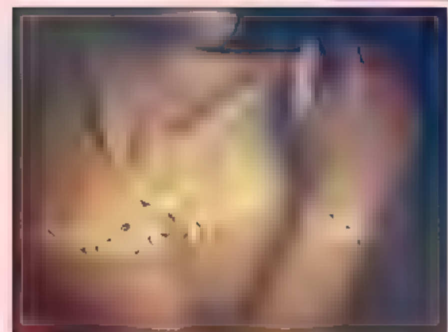


[illegible] Frederic [illegible]



Frederic 的設計以情感為重點[illegible]手鐲可鎖住香水或情人的香[illegible]可捉住人類的感覺。







Quinto Belle @ www.jeweloves.com

m：metropop　**F**：Frederic Lalaurette

m：Quinto Belle 的名字從何來？

F：意思是大自然的第五元素，在我心目中[illegible]

m：[illegible]你設計首飾？

F：[illegible] statement pieces 的造型都很龐大和複雜，遮蓋了人體骨架最漂亮的[illegible] You wear fashion, not fashion wear you [illegible]

m：對設計[illegible]有何[illegible]？

F：[illegible] Ⓟ





Frederic 以男士方法配襯 Quinto Belle 配飾。

TEXT · IVY Q PHOTO · MICHAEL MAKEUP · CORAL CHU DESIGN · ALICE@POP (廣告)

Be Natural Be Healthful

健康動人的女生，從頭到腳也散發與別不同的魅力。瑜伽導師 Sheila 不但擁有一身令人羨慕的陽光膚色，還有一把飄逸水潤的烏黑長髮，崇尚天然的她，一直以簡約的生活態度與保養方式，讓自己流露最自然的亮麗氣息。



Sheila Chan
瑜伽導師

M : metropop　S : Sheila

M：整天保持精神奕奕，你有甚麼養生之道？

S： 我追求簡約自然的生活方式，平日不常化妝，希望以最素淨、最健康的一面示人；而且運動能促進新陳代謝及血液循環，讓人多了一份精神煥發、紅粉菲菲的美態。日常護理中，我只著重清潔和保濕，好讓身體散發天然美，因為我認為「自信」才是最好的保養品！

M：除了瑜伽以外，你有甚麼減壓方法？

S： 懂得把雜亂思緒暫時放下，無論是一杯花茶或一本書，也能替我洗滌心靈。除了瑜伽，睡眠也是一種紓壓妙法，能令人體的壓力反應徹底暫停。睡前不忘為肌膚及頭髮補補水，除了一般護膚霜，我也會使用備具保濕功效的洗髮及護髮用品。當全身也得到滋養，便可體驗一場幸福的「美容覺」，滿足身心。

M：在養生方面，你有甚麼未來大計？

S： 瑜伽是快樂之源，既可保持身體健康，亦能帶來平靜和諧的心境，所以我希望可以繼續深造瑜伽技巧，向大眾分享更多養生心得。其實，每個人只要尋找到合適的生活方向，那個目標就像保養品一樣，給你源源不絕的滋潤，讓你引發自身的美麗力量，由內至外也充滿生命的韌力，持續綻放閃亮光采。



護髮養生之道

日本護髮品牌 AQUA.R 相信由內至外的護養之道，以保濕導入技術修補內部受損髮絲，並從內鎖住水分，為秀髮帶來健康生氣。

1. **瞬間柔順髮液（免沖洗）** $45
   秀髮乾澀時，一噴一梳，即時感受柔順貼服的效果。
2. **洗髮乳、潤髮乳** 各 $65
   含高效水潤膠原及雙重胺基酸成分，集中修護、溫和潔淨及鎖住秀髮水分。
3. **護髮霜** $45
   每周使用 1 次，針對受損毛鱗片部分，滋養髮芯，為秀髮重塑韌性與順滑觸感。

Aquair Hong Kong

銷售點： 各大屈臣氏、萬寧及莎莎





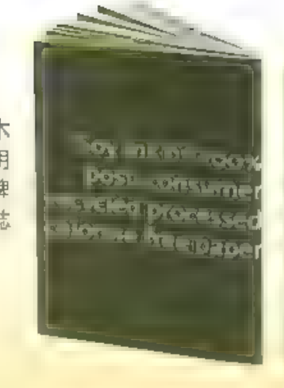
Save the Trees
Save Your Skin

北歐人有一種信念：樹木是神聖的，人類要向大自然的花草樹木懷着謙卑態度，身體、精神、智慧和容貌健康才能得到保護。永遠待在石屎圍城的香港人，對這傳説知道多少？
缺乏環境承諾的經濟商業社會，棄之不盡的垃圾不斷堆填；行車路面不夠，砍樹擴大路面；缺乏大自然環境，快速經濟下市民工作壓力爆煲。空氣、水、噪音污染加劇，不但造成集體心靈損害，原來也有損人類的容貌，喜愛探究另類科學的英國科學家漸漸發現，人的外觀與環境有密切的相互關係。

TEXT · POLO PHOTO · MICHAEL & 網上圖片 DESIGN · W



Aveda 無論包裝以至木製產品如髮梳，都使用 FSC 生產的木材，品牌在美國更推動當地雜誌使用循環紙張的運動。





森林保育 FSC

許多環保認證都敵不過經濟發展的吸引力，因而跌入虛偽陷阱，漸失去認受性，甚至因各種理由，各認證互相抹黑而破壞了本身的意義。認證最終的目的就是提高產品透明度，方便追查產品來源，才可發揮全人類對商家的監察力。

FSC（Forrest Stewardship Council）是全球最大的森林保育認證，他們在非洲、美國、歐洲、中國開發有限度砍伐的森林，方便企業尋找製造紙張、傢俬、家品和美容器皿的環保木材、塑膠，避免有廠商在其他地方胡亂砍伐樹木。

現時香港甚至外國消費者，都未必留意到這個綠樹標記背後的意義，FSC 除了監察商業包裝、植樹，教育工作也包括在內，教育對象為學校和企業等，宣揚可持續的經濟與環境生態。

3 種 FSC 紙張認證



FSC 100%
木材全來自 FSC 認證森林。



FSC Recycled
85% 或以上木材來自循環使用木。





FSC Mixed
由以上兩種 FSC 100%、FSC Recycled 和森林內的資源集成。

具 FSC 認證的木材不受以下污染及破壞。
- 非法砍伐原木
- 原居民的居住環境受干擾
- 基因改造污染
- 森林遭發展商移平

每日也可以是地球日，Origins 除了包裝使用 FSC 紙張，全年還設有回收舊樽箱，將膠樽送到「仁愛堂」的本地回收再造工場；每逢地球月都有宣傳活動，今年也不例外，可到品牌的 facebook 或網頁瀏覽。

基因改造森林

現時有多個地方的森林都成為基因改造工程的實驗場，如在巴西和中國，有木材生產商種植生長速度快4成又強壯的樹苗，以迎合與日俱增的木材需要，暫時未有發現構成長遠的環境問題，不過無止境將天然樹木化為機改植樹場，值得嗎？

ARMAND BASI
WILD FOREST

PEFC
This bottle is from sustainably managed and controlled sources

Armand Basi wild forest eau de toilette @ SaSa
使用保育認證的木材開始漸受品牌注重，有助提升形象，也對地球環境較有保障。
（另一國際森林認證計劃 Programme for the Endorsement of Forrest Certification Scheme PEFC）



Melvita 於今年地球日帶來小孩繪畫和義賣兒童慈善書活動，藉此將保育小蜜蜂及愛護大自然的信息傳遞給小朋友。

PUR Project

農夫要為生就要大範圍耕種，為了種植不得不砍伐樹木，現時許多森林消失就是過分畜牧和農業所致。但最根本的問題是世界人口暴增。

有些組織嘗試研究解決辦法，法國的 PUR Project 得到 Melvita 支持，2013 年開始到非洲貧困農村教導農夫「生物動力農耕法」(biodynamic agriculture)，方法是在田中種植某些品種樹木，使環境可長期維持生產，防止泥土貧瘠，又可快迅綠化曾乾旱的樹林。

PUR Project 網址：www.purprojet.com/en/index

啟動肌底循環

隨著肌齡增長，最完美的肌膚都會步入輕熟狀態，黯然失色。來自紐約的專業護膚品牌 PeterThomasRoth 最新產品 — Un-Wrinkle TURBO™ 極緻黃金原肌液，當中蘊含的珍貴成分如齒輪般帶動活肌新力量，助妳維持持久完美肌膚狀態，重拾少女般的青春光彩！



Un-Wrinkle TURBO ™
極緻黃金原肌液
$490/200ML

帶動活肌新力量

良好的肌底微循環有助促進肌膚機能運作，若微循環受阻，較容易導致肌膚老化。

美國紐約護膚品牌 PeterThomasRoth 就以 24K 金微分子與 18 種胜肽提煉成新出的 Un-Wrinkle TURBO™ 極緻黃金原肌液，24K 金微分子的良好傳導性能啟動肌底微循環，極速滲入皮膚，滋潤及活化每個細胞；而 18 種抗衰老神經肽及胜肽有效促進原生膠原蛋白形成，增加皮膚彈性，兩者結合可發揮帶動效果，令有效成分更快滲到肌膚底層，瞬間嫩白，緊緻、無紋！



Beauty tip
原肌液可配合美容機導入使用，發揮更強的保濕、緊緻及抗衰老功效！

銷售點： 永安百貨上環總店、莎莎（指定店鋪）萬寧（中環 IFC、銅鑼灣總統戲院、太古城中心、屯門市廣場、葵芳新都會廣場）有售

查詢： 2110 5981

facebook Peterthomasroth HK Official



Biodynamic Farming

生物動力農耕方法是二十年代提倡自然療法的德國科學家 Rudolf Steiner 研究出來，強調透過生物鏈原則，在土壤，植物和動物之間取得平衡，不作施肥、殺蟲，靠多種農作物、生物、動物互補所需而成長的系統，所生產的農作物比現代化的有機植物更加茁壯和健康。

以 Biodynamic Farming 自給自足的品牌：

Intelligent nutrients

Jurlique

Dr. Hauschka



Weleda



精油　危害全球樹林

植物精油愈來愈受歡迎，世界各地不少農夫為了餬口不得不作單一性種植，以提供大品牌某種植物精油來保證收入。有些產品更用上頻臨絕種的樹木作材料，或使用童工到危險地帶採摘珍貴成分。我們都知道天然植物精油是美麗、精神和健康的金露，但有香薰治療師指，精油本身是一種生命，它的種植和被採摘過程的記憶全在精油之內，所以無論是有機或普通護膚品牌，所用的香薰油如以不道德方式提取，治療和紓解作用並不如以公平貿易和 biodynamic farming 方式生產的精油有效。

要用 50 至 60 磅的尤加利葉才能提煉一磅精油；200 至 250 磅薰衣草才能提煉一磅精油；2,000 磅柏樹才能提煉一磅精油，每次購買護膚品前不妨為樹木設想一下。

98.85%

NATURE'S
Arga
OLIOPURO BIO
ORGANIC PUREOIL





摩洛哥有機堅果油

意大利天然護膚品牌NATURE'S利用珍貴的摩洛哥堅果，萃取出頂級高濃度的天然摩洛哥有機堅果油，為肌膚提供極緻的高效修護。蘊含豐富不飽和脂肪酸Omega 6及天然抗化劑維他命E，有效深層滋潤肌膚，解決肌膚過敏、缺水、失去彈性及皺紋等問題，助肌膚回復緊緻嫩滑，給肌膚最天然的高效有機修護。同時可強化指甲及滋潤秀髮，令秀髮變得光澤柔軟。



獲Ecocert Green Life有機認證機構認可，符合Ecocert有機護膚產品的規格。



NATURE'S Guarantees

NATURE'S的產品完全不包含以下有害成分：

- 對羥基苯甲酸酯 Parabens • 石蠟 Paraffin
- 礦物油 Mineral oils • 基因改造成分 GMO
- 硫酸鈉 SLS and SLES • 乙醇胺 DEA
- 甲醛聚合物 Formaldehyde releasers

NATURE'S的產品均保證以下承諾：

- 通過鎳測試 Nickel tested
- 通過皮膚過敏測試 Dermatologically tested
- 不進行殘酷動物測試 Cruelty Free
- 100%意大利製造 Made in Italy

香薰排毒按摩組合優惠

讀者可以[illegible]HK$288享用[illegible]
(HK$598 85分[illegible])及「[illegible]」乙次
(NTMAG103)

- 只限NATURE'S新客户，優惠限至2014年4月30日，敬請預約
- 每人只限享用優惠[illegible]乙次，[illegible]
- 如有任何爭議，NATURE'S Slim Beauty保留最終決定權

NATURE'S SLIM BEAUTY

尖沙咀金馬倫廣場1樓B室 2301 1801 • 鑽石山荷里活廣場321A舖 2955 5832
銅鑼灣渣甸街23號兆基商業中心20樓 2838 9738 • 荃灣遠東中心1樓2室 3527 3868
將軍澳新都城中心1期地下G45舖 3194 4785 • 上水廣場9樓919室 3156 2268

顧客服務熱線 3101 9222　www.natures.com.hk　NATURE S



06 Beauty food

HEALING BOOK

古希臘名醫 Hippocrates 曾言："Let food be thy medicine and medicine be thy food."
可是現時網路資訊太多太亂太雜，作為尋常人，如何分對錯？
英國有機品牌 Neal's Yard Remedies 最近推出飲食書籍 "Healing Foods"，
由多位整全治療法及健康生活權威專家撰寫，包括 Neal's Yard Remedies 天然保健總監 Susan Curtis，
透過精明飲食法則，讓食物擔任你的靈丹妙藥。

TEXT · KIMMY　PHOTO · FRANKY　DESIGN · HPM



Susan Curtis
Neal's Yard Remedies 天然保健總監，自八十年代開始進行同種療法和天然療法，曾撰寫多本著作，包括 "Essentials Oils"、"Natural Healing for Women"。

m：metropop　**S**：Susan

小改變 大改善

m：自八十年代開始進行同種療法和天然療法，為何現在才撰寫健康飲食書？

S：我知道現代人更注重飲食與健康生活，可是往往不得其法，例如突然大改飲食習慣，三日都只吃蘋果或一整個月只吃麥皮，身體是不能適應突如其來的大改變。我相信簡單的小改變，如多吃新鮮蔬菜，已可大大改善健康。而且千萬不要偏食，要多吃不同種類的蔬果，不要只吃麵食，有時也吃飯，不同組合的飲食有不同營養，這樣才會健康。

Juice Detox 陷阱

m：近年興起 "juice detox" 果汁斷食，聲稱可以排毒，你對此有何看法？

S：我有定期排毒的習慣，也親身試過 juice detox，感覺良好，會感到身體有變化，健康情況正常的話，的確令你 refresh 及排毒，不過很多人忽略果糖對身體的負面影響。

老外太極養生

m：除了飲食，你還有甚麼健康小貼士？

S：運動！尤其多作 stretching 伸展運動，我常常進行瑜伽、pilates，也學太極。另外就是食物要夠新鮮，才能吸收最多營養。還有是笑多多點，心境是保持健康最簡易最重要的法門。





"Healing Foods"

涵蓋超過 175 種「天然療效食物」，由平常的水果、蔬菜，到異國香料、豆類和穀物，圖文並茂深入講解每款食物的健康效益，附有小貼士標明食物哪些部位具額外功效，並作出專家建議，讓尋常食物也能發揮媲美超級食物的潛能。對排毒、保健，或日常食物能應付哪種煩擾的健康問題都有解說。

售價：$268

《Healing Foods》摘要

- 探索超過 175 種成分的特性及功效，發掘每種食物的好處，如何從中得到最大的健康效益，提供簡易美味的食譜。
- 採用 "A Day of..." 飲食計劃，展開專屬你的食物治療，度身訂造針對個別健康問題，如強健心臟、關節、活力等。
- 超過 150 種創新營養餐單，包括：提升活力的早餐、強化健康的小炒、對抗感冒的甜品，從內至外改善種種健康需要，讓食物擔任你的靈丹妙藥。



櫻花 Cherry Blossom

四月，櫻花盛放。為了賞櫻，人人趕到日本，因為櫻花為日本國花。其實櫻花原生地為中國喜馬拉雅山麓靠雲南一帶，在中國古代詩詞中已被提及無數次。美麗的櫻花不僅姿態可人，還有護膚功效，近年不少品牌將櫻花融入美容護膚品中。

TEXT · KIMMY PHOTO · MICHAEL & 網上圖片 DESIGN · W

功效

- 潤肺
- 安神鎮定
- 健脾養脾
- 調理腸胃
- 養胃健胃
- 解暑

06
Beauty
plant power

Skin Healing

櫻花在美容方面有不少效用，從冬季櫻花提取的成分可直達皺紋底部，從而激活衰退的細胞，有效減淡皺紋。櫻花還可調整內分泌紊亂來呵護肌膚，它亦含有豐富的維他命A、B、E，是保持肌膚青春的主要養分。此外，櫻花有嫩膚、亮白膚色的作用，櫻花酵素則常用來祛痘，具收縮毛孔和平衡油脂的功效，這使櫻花成為近年護膚品的重要原料。

2

3

4

1

5

1. **Estée Lauder Advanced Time Zone Age Reversing Line / Wrinkle Crème SPF 15 $660 / 50ml**
   Advanced Time Zone 系列除了着重抗皺效果，也注重潤膚霜的香味，特意加入檸檬、櫻花及牡丹，散發清甜芳香。
2. **Shu Uemura Pore finist anti-shine fresh cleansing oil $640 / 450ml**
   蘊含染井吉野櫻（Prunus yedoensis）樹葉萃取，含有豐富異黃酮素和香豆素的精華，有防止氧化、抗菌和舒緩作用，抑制能導致皮膚敏感的發炎物質，改善皮膚肌理。
3. **The Body Shop Japanese Cherry Blosom Body Lotion $149 / 250ml**
   蘊含日本櫻花萃取物，用後肌膚無時無刻散發著櫻花香，令人心情愉悅。
4. **RMK Powder Soap $260 / 35g**
   櫻花色潔淨顆粒蘊含大量植物性保濕配方，萃取自神秘果、薏仁、山桑子和甘草4種植物精華，為肌膚持續保濕，保持健康飽滿狀態。
5. **Kanebo Coffret D'OR Elegant Jewelry Rouge EX-100 $200 / 7g**
   櫻花色的亮澤美唇液，亦是修護精華，柔美光澤可隱匿唇紋，加上自然粉嫩色澤可遮掩晦暗雙唇，令雙唇更添盈亮。



Scent of Blossoms

身處香港的我們，就算有心出國觀賞櫻花盛開的盛況，也是可遇不可求。可幸不少香水品牌推出了櫻花香香水，被夢幻的櫻花香氣縈繞，自然心花怒放。Ⓟ

6. Lanvin Éclat d' Arpège Pretty face　$510 / 50ml
這款香水由紫丁香、西西里檸檬、綠茶葉子、櫻花及牡丹提煉，果香與花香結合而成。

7. Repetto EDT Natural Spray　$790 / 80ml
香水的前調為梨子與櫻桃花，隱隱透出玫瑰與柳丁花的韻調，隨後來的是香草豆莢與琥珀木香氣，散發溫柔和暖的香氣。

8. L'OCCITANE Red Cherry Eau Intense　$500 / 50ml
L'OCCITANE 的調香師把檸檬、甜橙、黑加侖子調配成初調；中調則混入野生鈴蘭、櫻桃樹與覆盆子莓，基調由白麝香、向日花、橄欖木組成，製成濃郁花果香的嫣紅櫻花果香氣。

9. Van Cleef & Arpels Féerie Spring Blossom EDP　$750 / 50ml
這是一款精緻的花果韻調香水，前調結合了櫻桃花、胡椒籽與荔枝，帶給人清新自然的感覺，主調結合了木蘭與牡丹的香氣，配上野生樹莓味道，顯得格外溫暖。基調以麝香[illegible]把誘惑的香氣延續，令人難以抗拒。



All about Aromatheraphy

隨著大眾對健康及養生意識提升，愈多愈多人注意到藥物治療所帶來的副作用，因此會考慮以天然療法來預防疾病、促進健康，其中包括香薰治療 (Aromatherapy)。它主要藉著萃取植物中的精華來紓緩甚至治療疾病。現在成為主流醫療以外的輔助療法，並逐漸普遍起來。

TEXT · CLAUDIA PHOTO · MICHAEL DESIGN · W

另類天然治療

香薰療法主要利用植物精油為媒界，把植物的生命力及能量，以浸浴、呼吸及按摩等方法吸收，達至身心平衡，從而改善身體或情緒等問題。就如草藥一樣，植物精油百分百來自植物，容易揮發，因此大部分能經由呼吸及皮膚吸收進入體內。前者透過嗅覺來刺激神經系統，把精油的好處帶到大腦所掌管的感官、記憶、情緒、自主神經反應、荷爾蒙分泌等，達至令人放鬆，安撫情緒的作用，後者則透過按摩，深入皮膚組織到達淋巴和血液循環系統，發揮護膚功效。

植物精油效用多

早於五千年前，香薰療法已出現在古文明大國的藥典書籍中，古人利用植物作藥材及化妝品。直至近代 1928 年，一名法國化學家以科研證實植物精油滲透性佳，能經由血液循環，對人體發揮治療功效，香薰療法及精油也因此而普及。精油種類相當多，因著植物的品種、生長環境、萃取部位不同，功能和屬性亦不同：

薰衣草：具有消炎抗菌及加速細胞再生的功效，對青春痘、疤痕、燙傷、曬傷尤其有效。同時香氣有助紓緩神經，改善失眠。

迷迭香：有緊緻肌膚之效，同時紓緩肌肉痛，改善頭皮屑、痕癢，並刺激頭髮生長。

茶　樹：具有較強的殺菌功效，能直接塗抹於皮膚上，改善如青春痘等真菌感染。

檸　檬：含豐富維他命 C，有效美白肌膚。同時充分潤澤乾燥或受損秀髮，改善髮質。

薄　荷：改善皮膚發炎，調節肌膚油脂分泌，改善粉刺，賦予皮膚清爽感。

天竺葵：平衡油脂分泌，暢通毛孔，促進血液循環，令皮膚紅潤有光澤。Ⓟ





以精油治療頭髮問題

美國有機個人護理品牌 Avalon Organics®，自 1994 年創立至今，堅持沿用有機原料包括天然草本、植物精華及精油及萃取物等，加上全線產品率先獲發美國全國衛生基金會的 NSF/ANSI 305 認證，為有機個人護理系列賦予信心保證。

除皇牌產品「有機日常洗護系列」外，品牌也推出針對深層或嚴重頭髮問題而設的「深層治療洗護系列」，無添加有害化學成分，以天然植物的精油及萃取物，解決多個令人困擾的問題，如頭皮乾燥、頭髮稀疏、又或斷裂和嚴重受損等，全天候為不同髮質人士提供有機天然的護髮方案。

查詢：2185 7227

06

Beauty hot item

Snowing Summer

TEXT・KIMMY PHOTO・WAI DESIGN・ALICE

烈日當空的炎炎夏日，如何享受陽光之餘繼續保持肌膚雪白？女士們只懂塗防曬美白產品，其實想肌膚白如雪應由保濕做起，因為肌膚夠滋潤才能讓美白產品發揮功效。BEYOND 的 Angel Snow 初雪天使系列，由兩種獨特的天然植物提煉而成。當中蘊含雪花蓮，是一種純白優雅，如雪花般的花朵，它可以有效從內而外美白滋潤肌膚，同時減少黑色素形成。另外，產品加入天使淚，此植物需在純淨的環境中生長，葉子呈眼淚形狀，是非常強效的皮脂腺分泌調節劑，具控油作用，更可形成天然鎖水膜，有效保濕、保護、潔淨和活化肌膚。



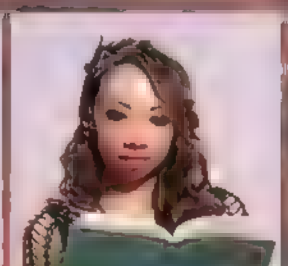
1.BB Cushion $180 / 15g
2.Brightening Emulsion $128 / 140ml
3.Brightening Toner $128 / 160ml
4.Melting Cream $160 / 55ml
5.Brightening Essence $144 / 50ml

查詢：2505 5023

法式暗示下的顫抖與愛情

「法式」二字給人[illegible]細膩、柔軟、[illegible]、浪漫，這些特質其實都[illegible]……法國人深受二戰後的思想影響，至今未滅[illegible]……導演[illegible]程程的興趣。甄拔濤和[illegible]程程今次分別帶來法國新文本創作《我顫抖》(Je Tremble) 和《愛情故事》(Histoire d'amour)，來一次法式暗示。

TEXT: SANDY PHOTO: MICHAEL DESIGN: CARMAN





處處都是社會

前進進戲劇工作坊的「新文本運動」來到第三年，繼演過英國和德國的新文本後，今年帶來法國的新文本劇場。導演甄拔濤接觸《我顫抖》一劇時，覺得劇本的寫法很特別。[illegible]

切斷另一隻手指，康復後再度上班[illegible]後，所有手指、手掌甚至[illegible]切斷，但他仍然上班[illegible]



《我顫抖》
(Je Tremble)





戲劇演出





《愛情故事》

(Histoire d' amour)



False Alarm

本地獨立搖滾樂隊，1999年成立，分別於2003年及2005年推出專輯"False Alarm"及"The Time Is Coming"，2011年推出告別作《世界真係好X大同》，2011年宣佈解散，並舉辦一場《願來世再續緣分音樂會》。False Alarm 首本名曲包括"Eat and Sing"、"Biological"、"Golden Cage"等。

F A L S E　A L A R M

重組夾BAND夢

有人說「十年人事幾番新」，維港唱片是香港獨立音樂的橋頭堡，轉眼十年過去，依舊屹立不倒。
適逢十年開音樂派對，今次召集各舊人歸位，
於2011年解散的本地英倫味搖滾樂隊 False Alarm 特意重組，於這場盛事表演助興。
當年的小伙子已步入中年，說起當年各人都熱情未退，主音阿靈笑說，玩音樂會讓人年青。
誤鳴再次響起，上次你為本地搖滾觸動著迷又是何時？

TEXT・LING　PHOTO・FRANKY & ERIC（演唱會部分）　DESIGN・MAN

07

Culture

music

短聚之後 前途未卜

「False Alarm 就像一對分手之後的情侶，仍然有情慾需要，偶然回味可以，但卻沒有復合的意思。」

告別唱片時代





維港唱片 公社模式

維港 10 週年大派對

07
Culture
people

林二汶 國語唱出真我

要[illegible]二汶定位絕對不容易，在唱作人、幕後人及文字人的身分間遊走，林二汶唯一[illegible]的是，上天給了她走紅的福分，她一定要誠實面對自己和世界，不會為了奢求[illegible]寵愛而努力減肥。林二汶出道十二年，下月推出個人首張國語大碟，處女下海進廣東歌以外的市場，背負著本土之名，是否會唱出與別不同的韻味呢？

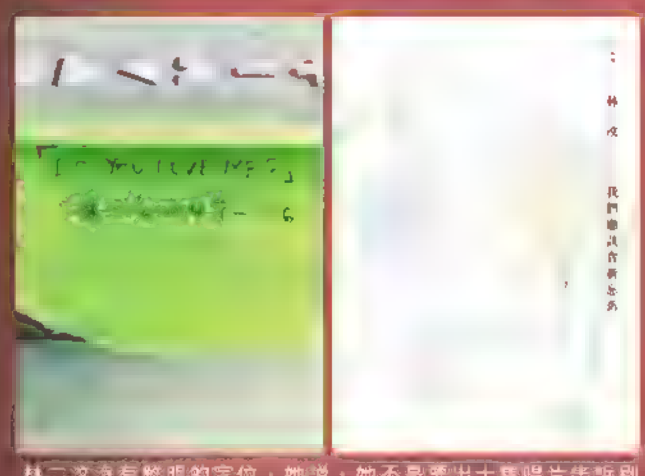
TEXT: LING PHOTO: MICHAEL DESIGN: MAVIS LOCATION: URBAN BAKERY WORKS, LANDMARK ARTRIUM

兩文三語闖大陸

林二汶一路走來都有一種本土味道，除了因為主要唱廣東話歌外，還因為背負著觀眾的期望。第一次推出國語大碟，令人猜想她要去賺「大中華錢」，那她如何看廣東歌市場？林二汶笑著解釋：「不止香港歌手，我猜香港所有生意都想搬回大陸，十三億人，一人給你一元也賺到笑。不過，這不止是賺錢的問題，也是不同區域音樂的文化交流。」

對於如何交流，林二汶也有一番見解：「你要[illegible]」

所以，今次林二汶的首隻派台歌叫"Do you love me?"，其中一句歌詞是這樣的：「用[illegible]的話」，前段用普通話演繹，後半部則用廣東話，加上歌名是英文，兩文三語就是香港最佳代表，亦寓意林二汶始終是[illegible]語的人。更深的含意是，有時雖同[illegible]，只因為大家不肯放下成見。



林二汶沒有鮮明的定位，她說，她不是要出十隻唱片告訴別[illegible]的能力好好[illegible]，才是時候談身分或定位。

metropop X Bose

Color Your Music

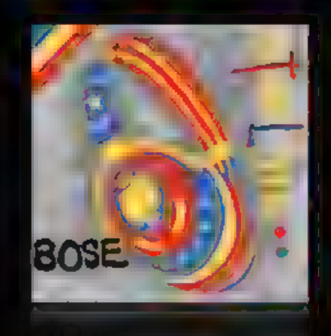
作為一副表現出色的耳機，除了能充分演繹音色中的千變萬化，也要確保將外間的雜音與嘈吵聲隔絕，讓大家能時刻聽到極致非凡的完美音色。

在音樂界地位崇高的 Bose，累積超過半個世紀的音響技術，品牌色彩繽紛的 QuietComfort 15 消噪耳機更配備了獨有的先進消噪技術，耳罩內外均設有麥克風，感應及同時消減四周噪音的功能，使人能夠盡情陶醉於清晰細膩的音色中。「metropop app 送禮」遊戲活動早前舉辦了 Bose 耳機設計比賽，讓讀者設計出理想耳機模樣，各具創意，現精選多張心思作品與眾分享。

反應熱烈

得獎者將獲得 Bose 限量色調 QuietComfort 15 消噪耳機（非賣版）一個。

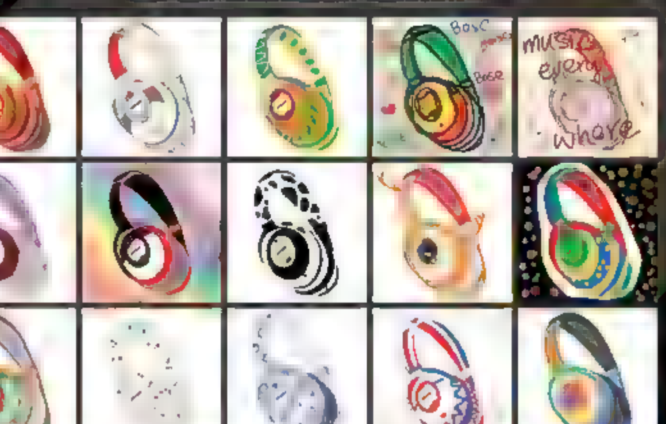
優勝作品








讀者以手指作為畫筆，發揮無限想象及創意，更多極具心思的創意作品與眾分享。





*得獎者稍後將獲專人通知前來領獎。

登上 metropop App 隨時帶來驚喜

metropop 不定期為讀者搜羅精選優惠，大家只要下載 metropop app*，便可以查看最新優惠，而且陸續推出更多有獎遊戲，大家仲等？

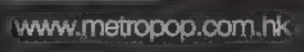
立即 download 及留意我們的最新消息吧！

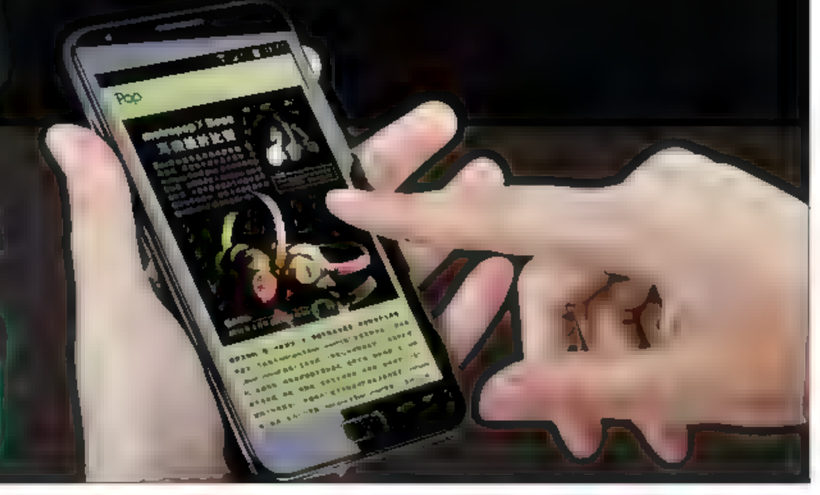


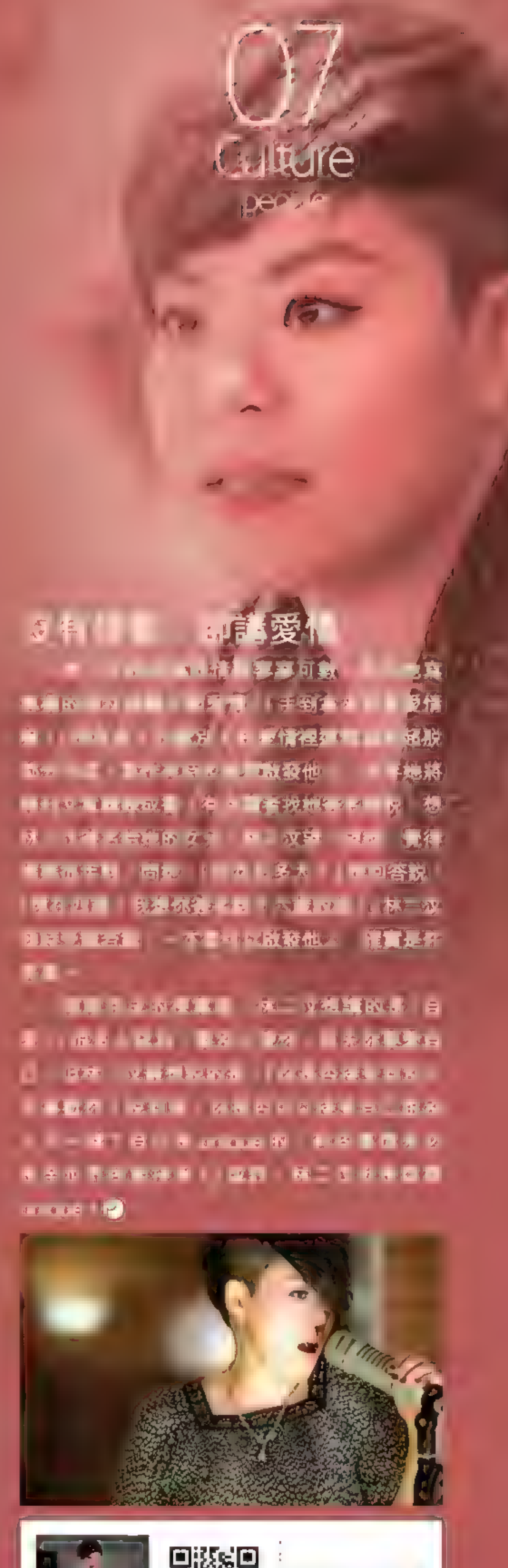
metropop



facebook.com/metropophk











最近林二汶跟古典音樂家羅乃新（Nancy）合作用音樂回饋社會。

紫砂清韻

自古中國人便愛茶，上至帝王將相，下至布衣庶民，無不以茶為好。
古語有云：「開門七件事，柴米油鹽醬醋茶」，可見茶早已深入社會各階層的民心。
文人雅士把中國茶推向精神文化層次，不但醉心於茶道之術，更帶動了品茗茶具的興趣，
其中紫砂似乎是眾多茶具器皿中最受愛戴的一款，
觀乎詩人們於作品中不禁流露出對紫砂壺之讚賞，便可知一二。

TEXT · CLAUDIA PHOTO · TEDD DESIGN · MAN @POP（廣告）



宜興窯澹然齋印款黑地彩繪龍紋紫砂漢方壺

清代，道光時期（1821-1850）

主題紋樣繪墨地粉彩雲龍紋，是少有以彩繪裝飾的紫砂壺。後來人們發現和瓷器相比，紫砂並不細膩的深色胎體不適合彩繪裝飾，故在後來已逐漸少見並被淘汰。



陳鳴遠款東陵瓜壺

清代早期

清康熙年間紫砂壺名家陳鳴遠的經典創作。壺體像一顆圓碩豐滿的南瓜，壺嘴覆以瓜葉，殘梗瓜蔓扭彎為壺把，妙趣盎然，反映紫砂壺逐漸演變成藝術品，顯示出當時的文人茶風。

大彬款梨皮提樑壺

明末清初

此壺胎泥紫褐色，胎中含黃色細沙粒，有如梨皮。由在紫砂壺藝史上佔有重要地位的時大彬創作，壺身線條有力，平蓋配上六方珠鈕，漸趨小巧的造型，引領紫砂壺走向精緻之路。

紫瓶截團玉

茶具文物館為了慶祝成立三十周年，特別以「南京瑰寶──南京博物院／南京市博物館紫砂茶具精選」展覽作為一連串慶祝活動的序幕，展出多款精選自南京博物院及南京市博物館藏明、清及現代的紫砂茶具，當中包括五百年前明代墓穴出土的柿蒂紋提樑壺。除了明、清珍品外，是次展品亦包括二十世紀之名家作品，如王寅春、裴石民、顧景舟、朱可心、蔣蓉等，讓觀眾欣賞到歷代名手的卓越巧藝，更看到紫砂陶藝的風格承傳和茶文化的演變。



柿蒂紋提樑壺

明代，嘉靖時期（1522-1566）

南京博物館藏品，1966年江蘇省南京市南郊馬家山明嘉靖十二年司禮太監吳經墓出土，是中國目前最早出土的一件有紀年可考紫砂器。



大亨款八卦束竹壺

清代，嘉慶時期（1796-1820）

由嘉慶時期著名壺手邵大亨創作，壺身由六十四根細竹圍成，象徵《易經》中的六十四卦。每根段竹粗細均勻，工整光滑，中腰束以一彎幼竹，壺把與壺嘴飾以龍紋，相當精緻。



裴石民製松段壺

二十世紀

一般紫砂難以上釉，因此後來的紫砂壺手會混合泥，方便上色。此壺胎內呈淡茶黃色，如木般質感，壺把、嘴、蓋皆飾松枝，由擅長製作仿真造型茗壺的裴石民創作。

「南京瑰寶──南京博物院／南京市博物館紫砂茶具精選」展覽

展期：3月26日至7月10日
地點：中區紅棉路10號（香港公園內）茶具文物館
時間：每日上午10時至下午6時，逢星期二休館（公眾假期除外）
票價：免費入場
查詢：2869 0690
網址：http://hk.art.museum

30周年的茶人茶事

茶具文物館是本港及亞洲區首座專門展出、收集及研究茶具和茶文化的專題博物館，服務市民至今已30年，是市民和遊客消閒品茗的好去處。為慶祝30歲生日，茶具文物館特別籌備了一整年的活動，除了重點開幕展覽外，4至6月份也會請來專家、學者與市民分享欣賞紫砂茶具的心得；復活節期間更會在館外綠草如茵的草坪上舉行「品茶嘉年華」，與市民一起分享春韻茶香。

《未夠秤》拼湊香港人身分

重塑身分

電影開首甫見黃之鋒站在公民廣場上聲嘶力竭地演講，新聞裡看到這幕殊不出奇，但將史實搬上銀幕，卻成為一種影像為主的藝術形式，觀眾不禁悸動。電影主要闡述2012年黃之鋒帶領學民思潮反國教，及馬雲祺（馬仔）活躍於政黨社民連的種種。兩人的故事縱橫交錯地出現，只因他們住在同一屋苑，曾就讀同一所學校，卻走上截然不同的民主抗爭路。電影作為一個紀錄之餘，也試圖展現社會運動上領袖與支援角色的分工。

導演 Matthew 花了不少唇舌解說香港政治情況，原來最觸動他的是重塑香港人的身分：「反國教運動正是在詰問中國人的身分。我會說自己是 London-er、English or British，它們都不是互相對立或排斥，但香港人與中國人的身分卻在現世代是 in conflict，香港人過去沒有身分認同的觀念，現在要透過界定自己是不是中國人去確立身分。」與其說電影以政治作主導，不如說是文化尋根的過程。





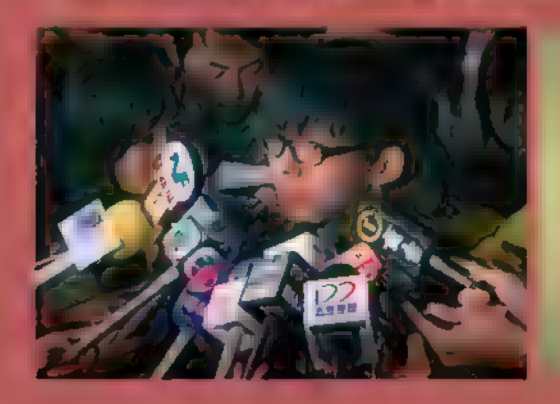




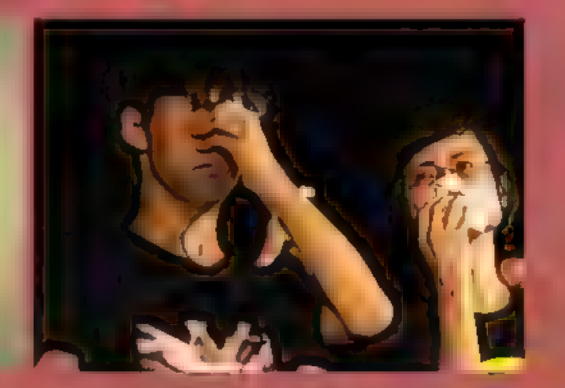
Matthew Torne

香港語境

年輕人時代







《見神疑鬼》「錄像插畫」裝置展

文學體裁中，有一種叫「散文詩」，[illegible]

[illegible]

TEXT · JILLSANDY PHOTO · TEDD DESIGN · ALICE

十年一展

二犬早於十多年前開始暗黑甜美畫風，[illegible]「甜美恐怖分子」，[illegible]本地插畫師[illegible]了人仿傚。她為「每十年來一個別出[illegible]我的展覽」，[illegible]插畫也不[illegible]。「錄像裡面的演員，全部化妝會貼近我[illegible]畫裡面的角色，加上古裝髮型、阿婆[illegible]碎花衫，[illegible]從插畫中走出來的人物。」

藝術家都追求完美，即使市面上有軟件可抽走指定格[illegible]，造出 stop motion 效果，二犬始終認為不夠[illegible]。「其實好像[illegible]我一邊拍一邊[illegible]地做出不同動作，很花時間，但這樣才拍出我插畫中那種「蠢蠢吔」的特色。」這種原始做法，一拍就是兩年多。「所以我說十年才能做一次這種展覽，每到拍攝日都很緊張，耗盡心神。」二犬對上一次大型展[illegible]2003年6月，其實[illegible]隔了11年才對。

動與不動之間

雖說是錄像，但為了保持插畫的感覺，二犬向速度挑戰，[illegible]刻意挑戰極慢的速度，當觀眾沒耐性走開，回來後發現畫面好像變了，但又不肯定，想讓觀眾產生疑惑。目的，無非希望觀眾可以花點耐性觀賞展覽。

土地公土地婆

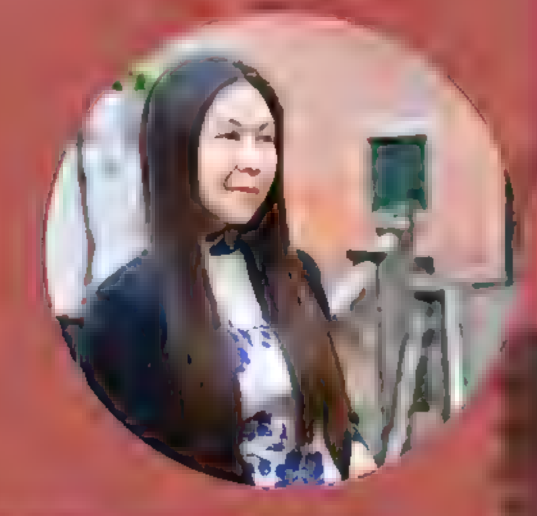
[illegible]深，例如供奉土地公土地婆，一般認為給祂們上香就會得到祂們保佑。但其實祂們是天庭派來的告密者，居民的家事、好事、壞事，祂們全都會匯報給天庭。二犬說：「所以以前的人是以糯米糖作祭品，讓祂們吃糖時嘴巴被黏着，口齒不清便難以告密。在我的錄像中，也會見到土地公土地婆不斷在吃東西。」







二犬十一號

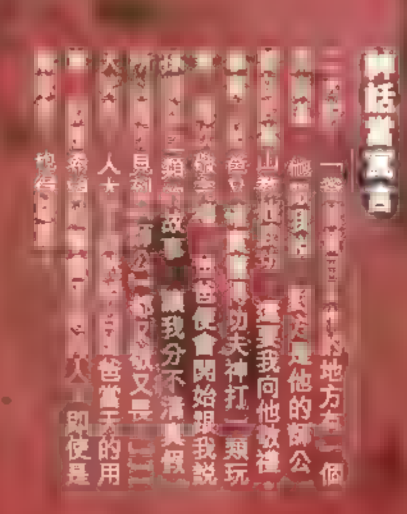


何家仙姑

二犬本姓何，她爸爸擅長說中國神話故事，在家父的[illegible]仙過海的故事，中國神話故事一直在心中有一個位置。

中國神話並非幻想故事，從另一個角度看，其實可以[illegible]實並有用處，而[illegible]二犬[illegible]自何爸爸，何爸爸所說的故事，並非[illegible]，而是夾雜一些真實事物，例如吃蟠桃、牛油[illegible]的蔬果[illegible]爸爸[illegible]開花[illegible]千年結果，教女兒要學懂珍惜食物。

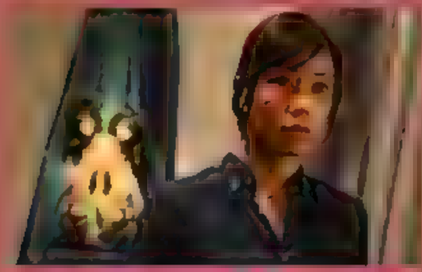


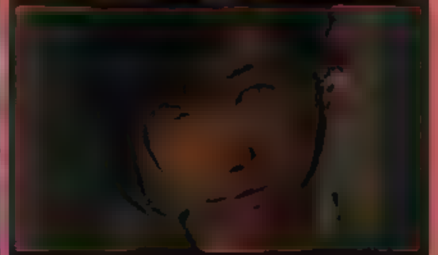


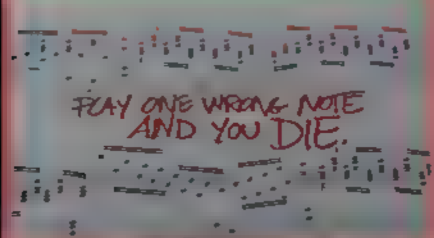
神話中的反思

二犬在挑選神祇人物創作時，亦特別著重當中的反思[illegible]因為她吃掉仙丹後奔月[illegible]若非[illegible]了丈夫后羿那半粒仙丹，她其實可以[illegible]個人出[illegible]得到的反思。

FILM






《雙生靈》

Grand Piano

導演：Eugenio Mira
主演：Elijah Wood、John Cusack、Tamsin Egerton



07 Culture lisitngs

MUSIC

"Enclosure" by John Frusciante



[illegible]
年時間推出個人全新大碟，在宣傳上可說是大陣仗，將新
[illegible]
app 可追蹤衛星的運行位置，如果衛星正好位於你所在的位置，你就可以通過應用程序免費收聽。雖然宣傳期已過，但 Frusciante 的心思亦非全花在宣傳上，大碟編曲比過往豐富多變，只是稍嫌太花俏，反而有點緬懷舊作的簡潔。

BOOK

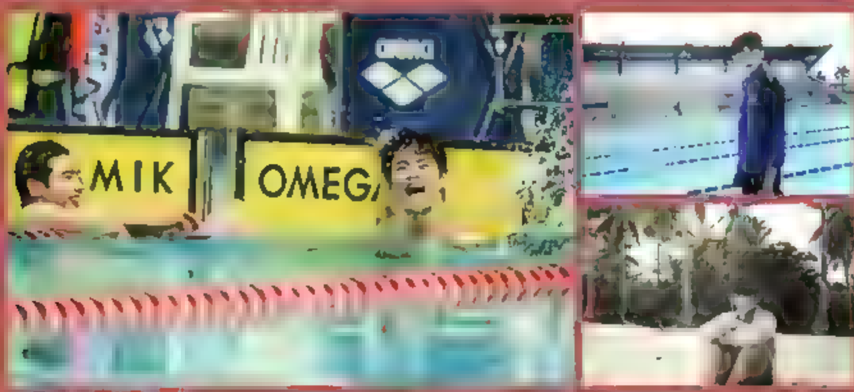
《縴夫的腳步》



甚麼是「縴夫」？縴夫就是指那些運用自己的身體全力把載重的船逆流而上拉到目的地的人。作者以縴夫比喻教師，將一個地方的人、事、物運送到第
[illegible]
與知識交流是一樣的。本書結集了小思老師近十年重要的作品，除了提及她最關心的教育問題外，同
[illegible]

作者：小思
出版：中華

DVD



《逆水花美男》

[illegible]
鄭佑相，好勝的鄭佑相曾是國家游泳隊矚目新星，可惜因衝動闖禍被除名，唯
[illegible]
志，迸發出一個友情和愛情的熱血成長故事。

TV

《搖滾上菜》

"Recipes That Rock"





英國搖滾樂團 Blur 低音結他手 Alex James 與澳洲最年輕、最享負盛名的主廚 Matt Stone 於瑪格麗特河展開美食之旅。除了欣賞壯闊的海灘與美景，節目中會介紹獨特的農作物與其背後的人物，從獨具特色的澳洲食譜中汲取靈感，烹調出一道道佳餚，如越式紅燒排骨、墨西哥香料鮑魚拼牛油果芒果沙律、烤栗子拼放
[illegible]

首播：4 月 28 日（逢星期一 晚上 7:00）
頻道：TLC 旅遊生活頻道（有線電視 54 台、now 寬頻電視 213 台及 bbTV 317 台）



pop choice

（廣告）



Bio-Logical France
修護晚霜及保濕面膜

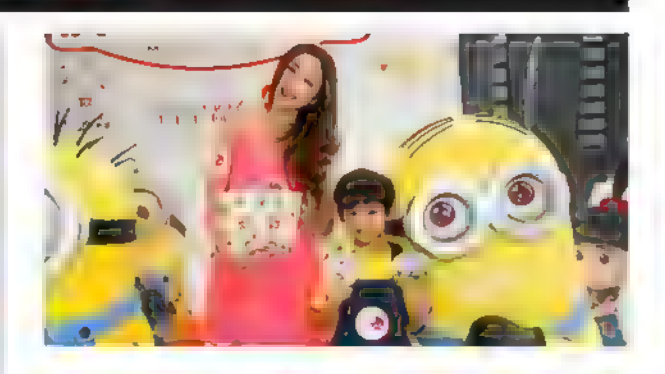
「有機天然刺梨種子修護晚霜」含有刺梨種子油、摩洛哥堅果油、澳洲堅果油等天然植物萃取，滋潤不油膩，有助促進肌膚的自然修補循環周期，減退皺紋；「有機天然玫瑰舒緩保濕面膜」的超強水潤配方，含玫瑰花水配以摩洛哥堅果油、乳木果油、金縷梅水、玫瑰果油及琉璃苣油等成分，經常使用能使肌膚更柔軟及更緊緻。

聖桃園百變健廚樂大抽獎

即日至5月29日，凡購買聖桃園指定產品滿港幣$50，包括果醬、蜜糖、有機果醬、有機茶及乾果系列，憑單一收據正本連同個人資料，包括姓名，身分證號碼首4位數字、聯絡電話及通訊地址，寄回沙田小瀝源安平街2號利豐中心14樓，信封面註明「聖桃園百變健廚樂大抽獎」，有機會獲得飛利浦廚房百寶機，名額10個。

查詢： 2635 5951





置富 Malls x 壞蛋獎門人 2

置富Malls於旗下三大商場設置色彩斑斕的壞蛋獎門人2裝飾，包括馬鞍山廣場「反斗迷宮樂園」、置富嘉湖「反斗好友派對」及置富都會「反斗開心果園」。現場設有立體迷你兵團公仔，加上表情多多、動作趣怪的迷你兵團圖案，反斗歡樂氣氛不言而喻。馬鞍山廣場在場內更設有好玩又有趣的壞蛋獎門人小遊戲。

日期： 即日至5月31日
地點： 馬鞍山廣場、置富嘉湖及置富都會

香港設計中心圖書館
專題書籍規劃創業夢

設計是創意和創新之間的聯繫，將概念轉化成可創造價值的計劃。每個人都有一個創業的夢想，如何累積經驗和資源將「創意」變成「生意」？設計創業需要具備怎樣的知識和才能？亞洲的設計創業家又有甚麼經驗可以借鑑？香港設計中心圖書館推介本期專題書籍，令你對設計創業精神有所思考，實現創業夢想。



地點： 九龍塘達之路七十二號創新中心二樓（鄰近九龍塘港鐵站）
網址： www.hkdesigncentre.org/library
facebook： HKDC Library

L'Oréal Paris
全新淨白肌底祛斑精華液

L'Oréal Paris推出全新WHITE PERFECT LASER ™科研淨白肌底祛斑精華液，加入革命性成分Actyl C及Adenosine，深入肌底真皮層的纖維芽細胞瓦解頑固斑，有效控制黑色素形成，阻截未來斑；配合Fibrelastyl可防止彈力蛋白分解及膚色變黃，真正達到高效率及強效的科研淨白作用，日復一日淡化斑點，肌膚瓷白無瑕。



售價： $229 / 30ml
銷售點： L'Oréal Paris專門店、各大萬寧、屈臣氏、莎莎、主要超市及藥房發售。
查詢： 2828 1437



Neutrogena 微份子緊緻潔膚儀

Neutrogena革命性推出全新微份子緊緻潔膚儀Microdermabrasion System，經臨床測試以科學儀器收集試用者的膚質數據作比對，証實全新Neutrogena微份子緊緻潔膚儀無論在皺紋及色斑減淡、毛孔收細、緊緻度提升4方面都比專業美容療程顯著優勝。只需1分鐘，肌膚更潔淨幼滑；使用1月，肌膚更年輕緊緻。

售價： $329 / 套
銷售點： 各大萬寧、屈臣氏、莎莎、卓悅
查詢： 2736 3885

「JETCO 銀通大掏謀」
送智能電話及平板電腦

「銀通」舉辦「JETCO 銀通大掏謀」禮品數量競猜遊戲，於九龍塘港鐵站特設活動攤位，參加者需估計攤位內購物車上的禮品數量，於5月11日或之前透過網頁上活動網頁輸入答案，猜中有機會贏取智能電話Samsung GALAXY Note 3 LTE SM-N9005 16GB、iPHONE 5s 16GB或平板電腦iPad mini Retina 16GB，名額共12個。

日期： 即日至4月27日
地點： 九龍塘港鐵站活動攤位
活動網址： https://campaign.jetco.com.hk
網址： www.jetco.com.hk
facebook： JETCO 銀通



大新銀行青少年街頭舞蹈比賽

大新銀行早前與香港青少年發展聯會合作，冠名贊助於全港首架流動舞台車上舉行的「舞動車廂」全港青少年街頭舞蹈比賽。除了準決賽及決賽，還提供免費化妝、照相區、彈床及有獎攤位遊戲等多項精彩節目。大新銀行設置以「舞出優越人生」為口號的攤位，重點推介以年青一族為目標客戶的YOU Banking「優易理財」。



MTR & Campbell's® 紀念車票套裝

去邊度都有好味道！









連續三星期 集齊共三套紀念車票
立即行動 盡享幸福滋味



滋味篇
送滋味共享湯碗組
27/4-3/5發售





每個尺寸：直徑~110mm 高~50mm





車廂篇
送實用胡椒及鹽樽
4/5-10/5發售





每個尺寸：直徑~40mm 高~75mm



列車篇
送陶瓷餐具套裝
11/5-17/5發售





尺寸：長~183mm (匙) 長~185mm (叉)

每套包括一張紀念車票[1]，車票可於2014年6月30日或以前乘搭港鐵任何車程[1]壹次；車票套裝於各港鐵客務中心[2]有售(非付費區)。

[1]不包括機場快綫、東鐵綫頭等、往來羅湖、落馬洲站、輕鐵、港鐵巴士及港鐵接駁巴士。

[2]不包括機場快綫、輕鐵、羅湖、落馬洲、馬場及迪士尼站。

詳情請瀏覽www.mtr.com.hk或致電港鐵熱綫2881 8888查詢。





(圖片只供參考)

www.mtr.com.hk

心繫生活每一程 | MTR港鐵

pop choice

（廣告）



《小王子》作家安東尼．聖修伯里逝世 70 周年 奧海城展覽致敬

信和藝術、奧海城及法國駐香港及澳門總領事館，將聯同安東尼．聖修伯里基金攜手合作，以法國名著《小王子》為藍本，聯合舉辦大型展覽裝置，重現原著作者手繪的關鍵場景，向這位法國貴族詩人致敬。除展覽外，限量版禮品及一系列免費活動，導賞團、工作坊等亦將同期推出，先到先得，額滿即止。

日期： 5 月 2 日至 6 月 2 日
時間： 10:00-22:00
地點： 奧海城 2 期地下主題中庭
查詢： 2740 4108

惠氏倍力加 活力暢遊大獎賞

4 月 25 日至 5 月 22 日，凡於指定零售商戶一次過購買惠氏®倍力加®2 罐或以上，以單一收據計算，憑有效電腦機印收據致電 8208 8078 登記，即有機會贏取「別注版．幻變」迷你八達通一張，總值 $588，內附儲值額 $500，每周名額 40 名，總共有 160 名，先到先得，送完即止。

查詢： 8101 3307







全新「麥子肌」植物胎座嫩肌再造系列

日本健美產品肌つ子推出全新「麥子肌」植物胎座嫩肌再造系列，包括植物胎座嫩肌再造柔膚露、植物胎座嫩肌再造精華、植物胎座嫩肌再造面霜及植物胎座嫩肌修護眼霜，配方利用專利黑麥胎座萃取代替動物胎盤，醫學測試証實其美肌功效較動物胎盤更為顯著，配合多種天然植物萃取，加速肌膚再生。

銷售點： 全線莎莎化粧品專門店
查詢： 2505 5023



illy 樽裝咖啡新上

從今日起，不用到高級咖啡店也可享用到意大利品牌 illy 咖啡。新上市的 illy 樽裝咖啡配有兩款口味，意式泡沫咖啡是香滑奶泡與濃縮咖啡的完美配合；奶香咖啡由更多牛奶混合而成，口感豐富幼滑。illy 咖啡採用 100% 源自阿拉比卡的咖啡豆，並帶有 100% 的意大利風味，適合追求品味生活的你。

售價： $18.9
銷售點： 各大 7-11 便利店

百老滙「狂熱生活」送 adidas 禮品

百老滙為顧客搜羅多款新潮智能電子產品，透過至快、至新的科技產品，讓顧客隨身聽、隨身睇、隨時直擊狂熱盛事。即日至 7 月 13 日，百老滙推出全新推廣活動「狂熱生活」，凡於推廣期內到百老滙選購指定牌子及型號的影音、相機、電訊或多媒體產品，即可免費獲贈指定 adidas 禮品，數量有限，送完即止。

查詢： 3144 1889

全球攝影最強輕巧 Android 智能手機 Xperia ™ Z1 Compact

Sony 推出全球攝影最強輕巧 Android 智能手機 Xperia ™ Z1 Compact，自推出以來一直高據日本市場銷量第一，產品將 Sony 備有黃色、桃紅色、黑色及白色，將精湛攝影技術發揮至淋漓盡致，採用頂級材料精心打造而成，配合頂尖屏幕顯示技術及最強 IP55/58 防水防塵設計，簡潔時尚，唯美實用，如大師級的工藝精品。

售價： $4,298
查詢： 8203 8863
網址： www.sonymobile.com.hk



新登場！麒麟極品濃味啤酒 Koiaji Deluxe

Koiaji Deluxe 以香濃味美之焦糖麥芽釀製，酒精含量為 6%，加上嚴選產自捷克香氣四溢之優質槐花，調高了啤酒本身上品的甘味，以獨到的香醇風味慰勞自己一天的辛勞。產品外觀以最能表現出高級感之黃金漸變色調為設計靈感，加上清晰搶眼的「濃い味 Deluxe」字眼，以最簡單真接的方式表現出經過洗練的高級感。

發售日期： 5 月上旬
售價： $69.9（500ml x 6 罐）
銷售點： 指定百佳超級市場先行發售





全港首款 PLAYBULB ™ 藍牙智能 LED 音箱燈

MIPOW 推出首款引入藍牙智能科技，將 LED 燈與音箱完美結合 MIPOW PLAYBULB ™，新品發佈會日前已於香港帝京酒店大宴會廳圓滿結束。產品採用全新的設計理念，低能耗藍牙 4.0 可實現實時數據傳輸流暢播放音樂，內置兩個獨立藍牙智能芯片，配合手機的智能應用軟件，能夠更精準快速地控制燈光和音樂。

網址： www.mipow.com



LE FRENCH MAY 法國五月

韋伯單簧管協奏曲
Hong Kong Sinfonietta & Raphaël Sévère



音樂總監/指揮
葉詠詩

節目

白遼士 《海盜》序曲，作品21

韋伯 F小調第一單簧管協奏曲，作品73

弗朗克 D小調交響曲

17.5.2014

(星期六) 8pm

香港大會堂音樂廳

$340 $220 $140

樂在咫尺：與塞韋爾的一課

單簧管技巧與練習要訣 / 韋伯F小調第一單簧管協奏曲

11.5.2014 (星期日) 2:30pm | 牛池灣文娛中心文娛廳

觀眾門票：$80

樂在咫尺：塞韋爾室樂聚

塞韋爾將與樂團首席格德霍特(James Cuddeford)、本地鋼琴家李嘉齡（駐團藝術家2010/2011）和施敏倫，以及多位樂團首席樂師演奏舒曼、史達拉汶斯基及莫扎特的室樂作品。觀眾席設於舞台上，觀眾可近距離欣賞樂師演出。

15.5.2014 (星期四) 7:30pm | 香港大會堂音樂廳

門票：$250

門票：城市電腦售票網 2111 5999 | www.URBTIX.hk

節目查詢：2836 3336 | www.HKSL.org

適合6歲或以上觀眾

香港小交響樂團保留更改節目及表演者之權利

單簧管

塞韋爾

Raphaël Sévère

2013年紐約國際青年藝術家比賽一等獎及八個特別大獎

「毫無疑問是天才。」

法國《*ResMusica*》

聯合主辦 (5月11及17日)





獨家贊助 (5月17日)



香港小交響樂團由香港特別行政區政府資助

香港小交響樂團為香港大會堂場地伙伴

GREAT Encounters

2014/2015 Season 樂季


ENICAR
OF SWITZERLAND
SIGNATURE OF TIME